



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI

Dora Vranjican

**ULOGA PRIJATELJSTVA U
RAZUMIJEVANJU SUBJEKTIVNE
DOBROBITI ADOLESCENATA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2018.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

DORA VRANJICAN

**ULOGA PRIJATELJSTVA U
RAZUMIJEVANJU SUBJEKTIVNE
DOBROBITI ADOLESCENATA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Adrijana Bjelajac

Sumentor: dr.sc. Maja Tadić Vujčić

Zagreb, 2018.

Uloga prijateljstva u razumijevanju subjektivne dobrobiti adolescenata

The role of friendship in understanding subjective well-being of adolescents

Sažetak

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi načine na koje adolescenti doživljavaju i opisuju subjektivnu dobrobit, u kojoj mjeri doživljavaju subjektivnu dobrobit u svome životu, te dobiti dublji uvid u načine na koje vide različite aspekte utjecaja prijateljstva na njihovu subjektivnu dobrobit. Provođenjem fokusnih grupa i aktivnim uključivanjem adolescenata u istraživanje postiglo se dublje razumijevanje problema i jasnija saznanja o karakteristikama subjektivne dobrobiti u adolescenciji.

U istraživanju su sudjelovali učenici jedne gimnazije u Zagrebu. Uzorak je bio prigodan i formiran u suradnji s psihologinjom škole. Prilikom provedbe fokusnih grupa korišten je scenarij za fokus grupe s otvorenim pitanjima. U analizi prikupljenih podataka korištena je tematska analiza okvira.

Kao najznačajnije faktore subjektivne dobrobiti adolescenata istaknuti su odnos s obitelji i prijateljima i uključivanje u ugodne aktivnosti. Sudionici su opisivali pretežni osjećaj nezadovoljstva te se istaknuo stav da mladi danas nisu sretni. Nakon prvotnog izražavanja nezadovoljstva istaknuta je tendencija umanjivanja problema i ne prihvatanja svojeg nezadovoljstva kao opravdanog.

Osnovne psihološke potrebe u prijateljstvu sudionici percipiraju međusobno isprepletenima te potrebnima za kvalitetan funkcionalan odnos. Potrebu za povezanošću percipiraju najlakše ostvarivom i neovisnom o druge dvije potrebe. Potreba za autonomijom najvažnija im je za određivanje ozbiljnosti odnosa. Potrebu za kompetencijom povezuju sa školskim kontekstom i odnosima koji potiču njihov razvoj i napredak. Istaknut je izazov rješavanja sukoba razgovorom te je pokazan nedostatak vještina izražavanja svojih osjećaja i percipiranja ozbiljnosti sukoba.

Ključne riječi: subjektivna dobrobit, adolescenti, prijateljstvo, osnovne psihološke potrebe, fokus grupe

Abstract

The main purpose of this research was to identify the ways in which adolescents perceive and describe their subjective well-being, to what extent they experience subjective well-being in their lives and to gain a deeper insight into the ways they see different aspects of friendship impact on their subjective well-being. By using focus groups and actively including adolescents in research, a deeper understanding of the problem and a clearer knowledge of the characteristics of subjective well-being in adolescence has been achieved.

Participants in this study were high school students from Zagreb. The sample was formed in agreement with the school psychologist. During focus groups a script with open questions was used. A thematic framework analysis was used for the analysis of the collected data.

The most significant factors of adolescent subjective well-being were relationships with parents and friends as well as involving themselves in enjoyable activities. Participants described a predominant feeling of dissatisfaction and emphasized that young people today are not happy. After the initial expression of dissatisfaction, the participants showed a tendency of reducing the problem and not accepting the dissatisfaction as justified.

Basic psychological needs in friendship are perceived by participants as interrelated and necessary for a quality functional relationship. The need for relatedness is perceived as the easiest achievable and independent of the other two needs. The need for autonomy is the most important for determining the seriousness of relationship. The need for competence is linked to the school context and participants' relationships which encourage their development and progress. The challenge of communication in resolving conflicts, the lack of ability to express their feelings and perceive the seriousness of the conflict was emphasized during focus groups.

Keywords: subjective well-being, adolescents, friendship, basic psychological needs, focus groups

Sadržaj

Uvod	2
<i>Teorija samodeterminacije: Teorijski okvir istraživanja</i>	2
<i>Subjektivna dobrobit kod adolescenata u kontekstu teorije samodeterminacije</i>	3
<i>Prijateljski odnosi kod adolescenata</i>	4
<i>Djeca i mladi u istraživanjima subjektivne dobrobiti</i>	6
Cilj i problemi	8
Metoda	9
<i>Postupak</i>	9
<i>Instrument</i>	10
<i>Obrada podataka: Kvalitativna analiza</i>	10
Rezultati	12
Rasprava	32
<i>Doživljavanje i opisivanje subjektivne dobrobiti</i>	32
<i>Osnovne psihološke potrebe u prijateljstvu</i>	35
<i>Karakteristike i održavanje kvalitetnih odnosa</i>	37
Ograničenja i implikacije za buduća istraživanja	40
Zaključak	40
Literatura	42

Uvod

Potreba za pripadanjem univerzalna je i prisutna u svim društvima i kulturama. Ostvarivanje odnosa povezanosti s drugom osobom omogućuje češće doživljavanje pozitivnih emocija, a osjećaj da su ostvarili blizak odnos s osobom kojoj je stalo do njihovog zadovoljstva ljudima pruža brojne psihološke dobrobiti (Tay i Diener, 2011). Drugim riječima, bliski odnosi presudni su za subjektivnu dobrobit, no istovremeno osjećaj visoke subjektivne dobrobiti može biti preduvjet uspostavljanja pozitivnih bliskih odnosa (De Neve, Diener, Tay i Xuereb, 2013). To je osobito važno kod mladih jer je adolescencija, kao razdoblje prelaska iz djetinjstva u odraslu dob, obilježena procesima prilagodbe, učenja i razvijanja novih znanja i vještina u svrhu samostalnog funkcioniranja pojedinca kao odrasle osobe (Crone i Dahl, 2012). U životima adolescenata stoga bliski odnosi poprimaju sve veći značaj u svakodnevnom funkcioniranju, ali i pozitivnom razvoju u budućnosti. Tijekom adolescencije počinje se razvijati pojam o sebi, samopoštovanje, gradi se identitet, javlja se razmišljanje o sebi i drugim ljudima, te svijest o važnim društvenim pitanjima i uloga pojedinca u svijetu, a osobito postaju važni bliski odnosi s vršnjacima, koji su izrazito značajni za njihovu subjektivnu dobrobit (Berk, 2015). Subjektivna dobrobit obuhvaća kognitivne procjene vlastitog života u cijelosti, kao i aspekata života, te afektivne doživljaje i stanja. Dakle, subjektivna dobrobit odražava procjene zadovoljstva i sreće pojedinaca te njihovo viđenje koliko je njihov život dobar: ukoliko osoba iskazuje visoke razine subjektivne dobrobiti, za nju se može reći da je zadovoljna svojim životom, da funkcionira dobro te da doživljava više pozitivnih nego negativnih afektivnih stanja (Diner, Lucas i Oishi, 2018; Diener i sur., 2017; Huppert i So, 2013). Subjektivna dobrobit je osobna procjena pojedinca - odnosi se na iskustvo i doživljaj pojedinca iz njegove perspektive, pozitivne doživljaje i procjene života zadovoljavajućim te je globalna, odnosno, odražava općeniti dojam koji netko ima o svojem životu (Diener i sur., 2017).

Teorija samodeterminacije: Teorijski okvir istraživanja

Teorija samodeterminacije (Deci i Ryan, 2008b) predstavlja teoriju samoregulacije ponašanja te teži objasniti načine na koje ljudi ostvaruju osobni razvoj i visoku subjektivnu dobrobit. Vodi se pretpostavkom da u različitim aspektima života ljudi teže zadovoljiti tri osnovne psihološke potrebe: potrebu za povezanošću, autonomijom i kompetencijom, koje su

urođene i univerzalne u svim kulturama. Zadovoljavanjem osnovnih psiholoških potreba pojedinci ostvaruju visoku subjektivnu dobrobit.

U kontekstu međuljudskih odnosa, središte interesa teorije samodeterminacije je ispunjenje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, autonomijom i kompetencijom unutar nekog odnosa. Povezanost se odnosi na potrebu za ostvarivanjem smislenih i bliskih međuljudskih odnosa ispunjenih intimnošću, brigom i osjećajem pripadnosti. Autonomija zastupa potrebu za iskazivanjem inicijative i samostalnosti pojedinca te samousmjeravajućim ponašanjem, odnosno za samostalnim odlučivanjem o poduzetim aktivnostima. Kompetencija se odnosi na osjećaj efikasnosti te zadovoljstvo vještinama, aktivnostima ili rezultatom nekog ponašanja (Ward, Lundberg, Ellis i Berrett, 2010). Te potrebe prisutne su od rođenja te bi trebale biti zadovoljene u svim razvojnim fazama života kako bi došlo do uspješnog razvoja pojedinca i optimalnog funkcioniranja (Eryilmaz, 2012). Kada su osnovne psihološke potrebe zadovoljene, visoka je subjektivna dobrobit i motivacija pojedinca, a ukoliko dođe do nemogućnosti njihovih ostvarivanja, osoba će biti nezadovoljna, nesretna i nemotivirana (Deci i Ryan, 2008a).

Subjektivna dobrobit kod adolescenata u kontekstu teorije samodeterminacije

Teorija samodeterminacije predstavlja adekvatan okvir za razumijevanje pozitivnog razvoja djece i mladih s obzirom da naglašava potrebu pojedinca za rastom i razvojem koje se postiže ponašanjem usmjerenim prema zadovoljavanju osnovnih psiholoških potreba. Teorija pretpostavlja da razvoj nije moguć bez aktivnog traženja i održavanja integriteta što je posebno naglašeno u razdoblju adolescencije (Thomaes, Sedikides, Van den Bos, Hutteman i Reijntjes, 2017).

Zadovoljenje potreba za povezanošću, autonomijom i kompetencijom povezano je sa subjektivnom dobrobiti djece i adolescenata, ali istraživanja su se obično usmjeravala na pojedinačne potrebe i njihovu vjerojatnost predviđanja subjektivne dobrobiti. Sve tri potrebe rijetko kad su proučavane u isto vrijeme u odnosu na subjektivnu dobrobit te gotovo nema istraživanja koja proučavaju međusoban odnos potreba (Véronneau, Koestner i Abela, 2005). Thomaes i suradnici (2017) dovode u vezu osjećaj autentičnosti i zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba kod adolescenata, specifično s potrebom za autonomijom. S obzirom na važnost pronalaska identiteta i isticanja u društvu kod adolescenata, osjećaj da mogu biti ono što jesu bez sakrivanja, potreba za autonomijom poprima veliki značaj u ovoj razvojnoj fazi.

Potreba za kompetencijom istaknula se kao potreba koja je najviše povezana s negativnim afektom i koju je primarno potrebno zadovoljiti u svrhu uspješne prilagodbe (Tian i sur., 2014), dok zadovoljavanje povezanosti i autonomije u školskom kontekstu može dovesti do veće efikasnosti u učenju i bolje prilagođenosti u školskom kontekstu (Van Ryzin, Gravely i Roseth, 2009).

Prijateljski odnosi kod adolescenata

Životna razdoblja koja su najvažnija za uspostavljanje temelja za odnos bliskosti, prihvaćanja i podrške su djetinjstvo i adolescencija. Dok je u djetinjstvu odnos s roditeljima temelj na kojem se razvija privrženost i uče osnove interakcija s drugim ljudima, adolescencija je razdoblje u kojem se širi krug ljudi s kojima se uspostavljaju bliski intimni odnosi (La Guardia i Ryan, 2002; Crone i Dahl, 2012).

Osnovne psihološke potrebe potrebno je zadovoljiti u svim životnim razdobljima, no određene promjene mogu se povezati sa sve većom važnosti samostalnog djelovanja pojedinca u adolescenciji. Jedan od središnjih zahtjeva adolescencije je proces razvijanja individualnosti što se postiže smanjivanjem ovisnosti o roditeljima i povećavanjem oslanjanja na prijatelje u svrhu traženja podrške. Potreba za donošenjem samostalnih odluka i smanjivanje kontrole ponašanja od strane roditelja karakteristike su potrebe za autonomijom. Važno je napomenuti da autonomiju karakterizira ostvarivanje odnosa s drugima te da ona nije jednaka individualnosti već se odnosi na mogućnost izbora ponašanja unutar nekog odnosa (Deci i Ryan, 2006). Bliski prijateljski odnosi potiču razvoj prosocijalnog ponašanja, dijeljenje intimnih iskustava i omogućavaju provođenje ugodnog vremena, a podrška od prijatelja i dijeljenje u odnosu smanjuju osjećaj usamljenosti (Klarin, 2002) što se može objasniti potrebom za povezanošću. S obzirom na navedeno, potreba za povezanosti je izražena u ovom razdoblju te se ostvaruje u sve većoj potrebi za prihvaćanjem i pozitivnom procjenom od okoline (roditelja, učitelja, vršnjaka...) te su aktivnosti s prijateljima većinom usmjerene na zajedničke interese i osjećaj prihvaćenosti (Berk, 2015).

Uzevši u obzir da najviše vremena provode u školskom okruženju, a povezivanje s vršnjačkim grupama u školi postaje sve važniji dio socijalnog razvoja (Crone i Dahl, 2012), školsko okruženje adolescentima postaje centralna domena u izvršavanju razvojnih zadataka (La Guardia i Ryan, 2002), što objašnjava pretežito usmjeravanje istraživanja na školski kontekst u proučavanju prijateljstva i njegove zaštitne uloge u subjektivnoj dobrobiti djece i mladih (Gallardo, Barrasa i Guevara-Viejo, 2016; Van Ryzin i sur., 2009; Hamm i Faircloth,

2005). Ostvarivanje prijateljstava u školi pomaže mladima u pronalasku osjećaja pripadnosti i pozitivnog iskustva u inače neugodnom školskom okruženju (Tian, Chen i Huebner, 2014). Prijatelji pomažu i u suočavanju sa stresom pružajući emocionalnu podršku, kako u akademskom okruženju, tako i u slobodno vrijeme. U prijateljskim odnosima u školskom okruženju stoga je očita potreba za zadovoljavanjem potrebe za kompetencijom čijim se zadovoljavanjem postiže osjećaj uspjeha i efikasnosti (Tian i sur., 2013).

Prethodna istraživanja pokazala su da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba u međuljudskim odnosima međusobno povezano te da je svaka potreba povezana s drugim aspektom subjektivne dobrobiti (Véronneau i sur., 2005; Patrick, Knee, Canevello i Lonsbary, 2007). Zadovoljenje potrebe za povezanosti pozitivno je povezano s pozitivnim afektom i vitalnošću. Zadovoljenje potrebe za autonomijom je pozitivno povezano sa samopouzdanjem, a negativno s negativnim afektom. Zadovoljenje potrebe za kompetencijom je povezano sa samopouzdanjem, pozitivnim afektom, vitalnošću i negativno povezana s negativnim afektom (Patrick i sur., 2007). U odnosima u kojima su osnovne psihološke potrebe zadovoljene prisutno je manje konfliktnih interakcija te manje obrambenih reakcija na konflikt (Patrick i sur., 2007), što implicira da su najkvalitetniji odnosu oni u kojima se podržava zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2008a).

Važno je napomenuti da količina, ali i kvaliteta prijateljskih odnosa štite djecu od osjećaja usamljenosti i nezadovoljstva (Nangle, Erdley, Newman, Mason i Carpenter, 2003). S obzirom na prisutnost nasilnih ponašanja i zlostavljanja u prijateljskim odnosima (Misha, Wiener i Pepler, 2008) samo ona prijateljstva koja uključuju podržavajuća ponašanja mogu dovesti do pozitivnog utjecaja na psihosocijalni razvoj adolescenata. Predanost i emocionalna uključenost teško su ostvarive kada prijateljstvo služi zadovoljenju ekstrinzičnih motiva s obzirom da kvaliteta odnosa nije toliko visoka kao kod onih intrinzično motiviranih (Ojanen, Sijtsema, Hawley i Little, 2010). To ukazuje na važnost razumijevanja kako se adolescenti uključuju i ostaju u odnosima s vršnjacima te na koji način održavaju kvalitetu bliskih prijateljstava.

Unatoč važnosti recipročnog odnosa za razumijevanje teorije samodeterminacije, malo je istraživanja koja uključuju prijateljske odnose, već se većina istraživanja usmjerava na proučavanje osnovnih psiholoških potreba u romantičnim odnosima (La Guardia i Patrick, 2009). Također, većina istraživanja se usmjerava ili na osnovnoškolsku dob ili odraslu dob te mali broj istraživanja obuhvaća adolescente i proučavanje bliskih odnosa u toj dobi. S obzirom na navedeno, važno je razumjeti na koji način prijateljstvo u toj dobi igra ulogu

ostvarivanja visoke subjektivne dobrobiti na način da se definiraju ponašanja koja omogućavaju zadovoljenje povezanosti, autonomije i kompetencije u bliskim prijateljskim odnosima kod adolescenata te na koji način adolescenti doživljavaju i održavaju zadovoljenje potreba u bliskim prijateljskim odnosima.

Svi ovi nalazi upućuju na potrebu za osvještavanjem važnosti promicanja pozitivnih prijateljskih odnosa u školi, no malo tko daje konkretne ideje na što i kako se usmjeriti u proučavanju subjektivne dobrobiti adolescenata izvan škole. Eryilmaz (2012) predlaže provođenje programa psihološkog savjetovanja i usmjeravanja na strategije poboljšanja subjektivne dobrobiti i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Očita je potreba aktivnog djelovanja roditelja, profesora i psihologa u svrhu stvaranja okruženja, ali i socijalne podrške kako bi se adolescentima omogućilo zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba. Također se ističe potreba za usmjeravanjem pažnje na interakcije izvan školskog okruženja i definiranje ponašanja koja adolescentima pomažu u održavanju pozitivnih odnosa u drugim domenama života.

Djeca i mladi u istraživanjima subjektivne dobrobiti

Subjektivnu dobrobit djece i mladih važno je razumjeti zbog njene dvostruke uloge. Važna je u sadašnjosti, kao pokazatelj zadovoljstva životnim iskustvima i kvalitete života, ali ima veliku ulogu i za njihovu budućnost jer utječe na njihov razvoj i oblikuje ih u osobe u koje će jednoga dana izrasti (Ben-Arieh, Casas i Frones, 2014). Istraživanja subjektivne dobrobiti djece i mladih ne mogu se odvojiti od njihovih percepcija i evaluacije aspekata života (González-Carrasco i sur., 2017). Najbolji način na koji se subjektivna dobrobit može istražiti iz pozicije samih adolescenata je koristeći njihov glas u istraživanjima (Casas, 2016). S obzirom da procjena kvalitete života putem socio-ekonomskih i demografskih pokazatelja nije jednaka zadovoljstvu životom (Ben-Arieh i sur., 2014), potrebno je uzeti u obzir subjektivne procjene, interpretacije, objašnjenja i primjere ponašanja kako bi razumjeli što je njima važno za održavanje njihove dobrobiti.

U istraživanjima subjektivne dobrobiti djece i mladih važno je naglasiti da kvalitativnom metodologijom najbolje možemo odgovoriti na pitanja koja se usmjeravaju na ponašanja, procese, interpretacije i obrazloženja proučavane pojave. Ovim pristupom usmjerava se na njihovo cjelokupno doživljavanje subjektivne dobrobiti umjesto procjenjivanje samo nekih sastavnica (Crivello, Camfield i Woodhead, 2009).

Također, s obzirom na to da subjektivna dobrobit po svojoj definiciji može za svakog pojedinca obuhvaćati različite sastavnice u različitim životnim razdobljima, velika je prednost kvalitativnog pristupa što se bavi pitanjima koji ulaze u dubinu problema. Na taj način osigurava se valjanost rezultata s obzirom da ih sudionici sami iznose i raspravljaju o njima iz svoje perspektive, omogućavajući prepoznavanje raznolikosti iskustava sudionika sa što manjim gubitkom važnih podataka (Camfield, Crivello i Woodhead, 2009; Crivello i sur., 2009). Na taj način sudionici i sami postaju istraživači i procjenjuju svoje stavove, ponašanja i vjerovanja proučavane pojave (Camfield i sur., 2009).

Dinisman i Ben-Arieh (2016) naglašavaju važnost usmjeravanja na subjektivne doživljaje ljudi u razumijevanju njihovih osobnih percepcija i evaluacija životnih iskustava. Do nedavno je subjektivna dobrobit djece bila istraživana putem procjena njihovih roditelja ili učitelja (Ben-Arieh i sur., 2014), no uz navedene doprinose i važnost kvalitativnih istraživanja sve je veći broj istraživanja u kojima su predmet interesa percepcije života djece i mladih iz njihove perspektive (Casas, 2016; Navarro i sur., 2017; Tadić Vujčić i sur., 2018; Ben-Arieh i sur., 2014). U isto vrijeme korištenje kvalitativne metodologije često nije preferirano te se u većini slučajeva ne vidi kao podjednako valjana metoda što ukazuje na potrebu za promicanjem korištenja kvalitativne metodologije s populacijom sudionika koji su predmet istraživanja.

S obzirom na važnost kvalitativne metodologije u stvaranju novih saznanja o aspektima života adolescenata iz njihove perspektive i dolaženju do dubljeg razumijevanja proučavanih pojava, ovim istraživanjem cilj je bio pridonijeti postojećoj literaturi novim saznanjima o subjektivnoj dobrobiti adolescenata, kako ju oni percipiraju i objašnjavaju. Uzevši u obzir značaj prijateljskih odnosa u razdoblju adolescencije, ali i važnost uključivanja glasova djece i mladih u istraživanja, kvalitativnom metodologijom u ovom radu pokušalo se razumjeti i predstaviti stavove adolescenata na temu subjektivne dobrobiti i karakteristika prijateljskih odnosa koji im pomažu u dostizanju i održavanju visoke subjektivne dobrobiti.

Kako bismo stekli dublji uvid u perspektive adolescenata o načinu na koji doživljavaju subjektivnu dobrobit i koju ulogu bliski prijateljski odnosi imaju u dostizanju i održavanju visoke subjektivne dobrobiti, u ovom istraživanju koristili smo kvalitativnu metodu fokusnih grupa. Konkretno, umjesto provjeravanja pretpostavki, uzroka ili posljedica aspekata subjektivne dobrobiti i bliskih prijateljskih odnosa kod adolescenata, korištenjem metode fokusnih grupa omogućilo se slobodno raspravljanje i iznošenje ideja između sudionika, detektiranje procesa i ponašanja kojima se adolescenti služe u svrhu održavanja visoke

subjektivne dobrobiti. Kako bi se došlo do što jasnijih saznanja o aspektima subjektivne dobrobiti mladih i načina na koje postižu visoke razine subjektivne dobrobiti, potrebno je voditi se važnosti aktivnog uključivanja mladih u istraživanja kao jedinih stručnjaka za svoja iskustva (Tadić Vujčić, Brajša-Žganec i Franc, 2018). Stoga je jedino uključivanjem mladih u istraživanja, slušanjem i razumijevanjem njihovih stajališta, vjerovanja, emocija, iskustava i ponašanja kojima opisuju svoje doživljaje moguće dobiti jasnu sliku subjektivne dobrobiti u adolescenciji.

S obzirom na važnost kvalitete odnosa za subjektivnu dobrobit pojedinca, u ovom se istraživanju razgovorima s adolescentima pokušalo definirati specifična ponašanja kojima se koriste kada su suočeni s narušenom kvalitetom prijateljstva, kako odlučuju je li neko prijateljstvo kvalitetno i što za njihovu dobrobit znači ako ostaju u odnosu narušene kvalitete.

Također uzevši u obzir važnost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u bliskim prijateljskim odnosima, ovim istraživanjem pokušalo se razumjeti kako sudionici doživljavaju, opisuju i zadovoljavaju svaku pojedinu potrebu, ali i njihovo istovremeno zadovoljavanje i međusobnu interakciju. Bolje razumijevanje osnovnih psiholoških potreba, ali i njihovog međusobnog odnosa važno je kako bi se razjasnili načini na koje sami adolescenti vide i razumiju odnose zadovoljenja potreba za povezanosti, autonomijom i kompetencijom i subjektivne dobrobiti adolescenata.

Cilj i problemi

Glavni cilj ovog istraživanja bio je steći uvid u načine na koje adolescenti doživljavaju i opisuju subjektivnu dobrobit, u kojoj mjeri doživljavaju subjektivnu dobrobit u svome životu, te dobiti dublji uvid u načine na koje vide različite aspekte utjecaja prijateljstva na njihovu subjektivnu dobrobit kroz korištenje kvalitativne metodologije, konkretno, provođenjem fokusnih grupa te prikupljanjem i opisivanjem iskustava, vjerovanja, ponašanja i stavova sudionika. Specifična pitanja istraživanja, vezana uz relevantne tematske okvire u kontekstu subjektivne dobrobiti adolescenata i uloge prijateljstva u njihovim životima su sljedeća:

1. Kojim faktorima adolescenti opisuju svoj doživljaj subjektivne dobrobiti i na koji način?
2. Na koji način adolescenti zadovoljavaju osnovne psihološke potrebe u prijateljstvu i što rade kada su te potrebe narušene?
3. Koja su obilježja prijateljstva kod adolescenata koja dovode do visoke subjektivne dobrobiti?

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 35 učenika jedne gimnazije u Zagrebu. Uzorak je bio prigodan i formiran u suradnji s psihologinjom škole. Kako bi se osigurala zadovoljavajuća ravnoteža homogenosti i heterogenost uzorka unutar grupe, vodilo se računa da su u svakoj grupi uključeni muški i ženski učenici, kao i učenici iz različitih razrednih odjeljenja. Prvu grupu činili su učenici prvih razreda ($N_{\text{ž}}=8$, $N_{\text{m}}=2$, $M_{\text{dob1}}=14,50$, $sd_{\text{dob1}}=0,527$). Drugu grupu činili su učenici drugih razreda ($N_{\text{ž}}=9$, $N_{\text{m}}=3$, $M_{\text{dob2}}=15,50$, $sd_{\text{dob2}}=0,522$). Treću grupu činili su učenici trećih razreda ($N_{\text{ž}}=11$, $N_{\text{m}}=2$, $M_{\text{dob3}}=16,54$, $sd_{\text{dob3}}=0,519$). Četvrtu grupu činili su učenici četvrtih razreda ($N_{\text{ž}}=7$, $N_{\text{m}}=4$, $M_{\text{dob4}}=17,45$, $sd_{\text{dob4}}=0,522$).

Postupak

Fokusne grupe provodile su se u prostoriji škole koju sudionici pohađaju. Psihologinja je u dogovoru s razrednicima odabrala učenike koji su bili motivirani za sudjelovanje. Učenici su bili podijeljeni u 4 fokus grupe na temelju godine koju pohađaju. Na dan fokusne grupe sudionici su izostali sa jednog školskog sata, o čemu je psihologinja škole obavijestila razrednike i profesore tih predmeta. Fokus grupe su trajale između 45 minuta i sat vremena, ovisno o grupi, što je uključivalo 5 minuta uvoda i 5 minuta zaključka. Prostorija u kojoj su grupe bile provođene smještena je na prostoru preuređenog tavana škole što je omogućilo nesmetani razgovor u tišini, bez ometanja buke s hodnika, školskog zvona ili ulaska drugih osoba u prostoriju. Razgovore je moderirala studentica završne godine studija psihologije.

Razgovori sa sudionicima snimani su u audio formatu pomoću dva uređaja. Snimke razgovora zatim su u svrhu obrade podataka prepisane u tekstualni oblik transkripta te su obrisane.

Sudjelovanje sudionika bilo je dobrovoljno i u skladu s Etičkim kodeksom istraživanja s djecom. Prije provedbe istraživanja podnesen je zahtjev za odobrenje istraživanja Etičkom povjerenstvu Odsjeka za psihologiju Hrvatskih studija, koje je odobrilo njegovu provedbu. Na dan provođenja istraživanja sudionicima je objašnjen postupak i svrha fokus grupe u kojoj će sudjelovati, teme o kojima će govoriti, način prikupljanja i obrade podataka, te objavljivanje rezultata. Osigurana je anonimnost u istraživanju, te su bili informirani o tome da mogu u bilo kojem trenutku odustati od sudjelovanja, ne odgovoriti na pitanje ili izaći iz prostorije ako osjete potrebu. Od sudionika je tražen pismeni pristanak za sudjelovanje i audio snimanje

putem obrasca u kojem je bio još jednom opisan postupak i svrha istraživanja, kao i kontakt studentice koja je provodila istraživanje.

Instrument

Prilikom provedbe fokusnih grupa korišten je scenarij za fokus grupe s otvorenim pitanjima kojim je moderatorica vodila sudionike u raspravi i iznošenju primjera. Scenarij je konstruiran za potrebe ovog istraživanja.

Dijelovi scenarija odnosili su se na poticanje sudionika na otvoreno opisivanje iskustava, stavova, primjera ponašanja i slično (npr. „*Što mislite, jesu li mladi generalno sretni? Zašto? Što je vama potrebno da budete sretni?*““) dok su se drugi dijelovi usmjeravali na opisivanje postavki teorije samodeterminacije (Deci i Ryan, 2008b) i traženje sudionikovih osvrta na te postavke, kao i primjera implementacije teorije u svakodnevnom životu (npr. „*Kada se osjećate povezano/autonomno/kompetentno u odnosu? Misлите li da sve tri potrebe moraju biti zadovoljene u bliskom prijateljstvu?*““).

Teme koje su usmjeravale razgovor temeljile su se na 1. osjećaju subjektivne dobrobiti sudionika, 2. važnosti prijateljstva za osjećaj sreće kod sudionika, 3. upoznavanju sudionika s postavkama teorije samodeterminacije, 4. opisima sudionika njihovih iskustava s osnovnim psihološkim potrebama, 5. načinima rada na prijateljstvu kada osnovne psihološke potrebe nisu zadovoljene.

Neki primjeri postavljenih pitanja su:

„*Koliko se osjećate sretnima i zadovoljnima u životu općenito?*“

„*Što vam je važno u prijateljstvu da bi se osjećali dobro u tom odnosu?*“

„*Kako biste vi opisali potrebe za povezanošću, autonomijom i kompetencijom u svojem odnosu?*“

„*Mislite li da su vam sve tri potrebe zadovoljene u prijateljstvima? Što radite ako nisu, a što ako jesu?*“

Važno je napomenuti da je značenje svih teorijskih pojmova sudionicima bilo objašnjeno te je njihovo razumijevanje provjereno sa sudionicima.

Obrada podataka: Kvalitativna analiza

U skladu s ciljem i metodologijom istraživanja, analiza prikupljenih podataka temeljila se na tematskoj analizi okvira (eng. *framework analysis*), korištenoj u kvalitativnim

istraživanjima vođenim postojećim teorijskim znanjima (Ritchie i Spencer, 2002; Braun i Clarke, 2006; Srivastava i Thomson, 2009; Ajduković i Urbanc, 2010). U ovom istraživanju svaka tematska cjelina, odnosno istraživačko pitanje definirano je putem manjih tema, a jedinice analize bile su opisi iskustava, osjećaja, misli i/ili ponašanja vezani uz različite tematske cjeline.

Na temelju ciljeva i korištenog teorijskog okvira, prije provedbe istraživanja odabrane su relevantne tematske cjeline koje predstavljaju osnovnu strukturu prikupljanja i analize kvalitativnih podataka, te je korišten deduktivni pristup zaključivanja, karakterističan za analizu okvira. Deduktivnim pristupom se iz prethodnih teorijskih znanja odlučuje o načinu analize teksta (npr. koje teme i kodovi će se koristiti) te se dolazi do zaključaka za predmet istraživanja (Gale, Heath, Cameron, Rashid i Redwood, 2013). Uz pretpostavke koje su prethodile istraživanju, analiza okvira omogućila je identificiranje i novih tema koje prethodno nisu bile pretpostavljene te koje je induktivnim zaključivanjem moguće prepoznati i interpretirati (Braun i Clarke, 2006).

Proces analize podataka može se podijeliti u nekoliko koraka:

1. Upoznavanje s rezultatima. Analiza je započela čitanjem transkripata. Prilikom čitanja transkripata pisane su bilješke o prvim dojmovima i idejama za moguće teme u analizi. Pregledavanjem materijala dobivene su ideje o mogućim kodovima koji će se koristiti i temama koje će se interpretirati.

2. Izrada teorijskog okvira. Teorijski okvir predstavlja teorijske postavke koje vode proces analize usmjeravanjem na određene teme koje se želi obraditi (Gale i sur., 2013). Nakon upoznavanja s rezultatima dobivene su ideje o temama koje su proizašle u provedbi fokus grupa. Uz sadržaj koji su sudionici iznijeli, postavke teorije samodeterminacije (Deci i Ryan, 2008b) korištene su kao osnova proučavanja dinamike prijateljstva te je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba kod sudionika predstavljalo okvir koji je usmjeravao obradu podataka.

3. Kodiranje transkripata. Proces kodiranja odnosi se na pridruživanje kodova (oznaka dijelova teksta koji opisuju njegov sadržaj) dijelovima teksta kako bi njihov sadržaj sistematizirao i pripremio za interpretaciju. Pristup kodiranja koji je korišten u analizi bazirao se na teorijskom okviru tako da je unaprijed postojala ideja na što će se usmjeriti u analizi transkripata. Kako bi se osiguralo prepoznavanje ostalih tema koje su spontano proizašle u fokus grupama, u dijelovima teksta koji se nije odnosio na razgovor sa sudionicima o teoriji

samodeterminacije korišteno je otvoreno kodiranje, odnosno kodiranje svih izjava sudionika koje bi mogle biti korisne za interpretaciju rezultata bez prethodnih pretpostavki o tome koje će teme proizaći iz teksta (Gibbs, 2007). Svi novi kodovi koji su se pojavili, a bili su značajni za analizu, također su uzeti u obzir prilikom analize.

4. Nakon izrade popisa svih kodova koji su korišteni u analizi teksta, popis je bio ponovo pregledan. Kodovi su procjenjivani po svojoj relevantnosti i traženi su oni koji su se eventualno preklapali po značenju te su reducirani kako bi se izbjegla redundantnost informacija. Preostali kodovi zatim su ponovno pregledani i grupirani po sličnosti sadržaja koji zastupaju. Grupirani kodovi koji su se odnosili na sličan sadržaj sada su obuhvaćeni u prve teme ekstrahirane iz teksta. Teme objedinjuju dijelove teksta koji imaju isti ili sličan sadržaj ili značenje.

5. Dobivene teme su ponovno pregledavane kako bi se procijenilo njihovo značenje kroz sve četiri fokus grupe te su grupirane na temelju zajedničkog sadržaja, a postupak je ponavlján do trenutka kada su sve teme zajedničkog sadržaja objedinjene pod svoju nadređenu temu u tri globalne teme: sreća, adolescencija i prijateljstvo. Globalne teme u ovom radu su teme najviše na hijerarhiji proizašle u obradi rezultata. Svaka globalna tema objedinjuje druge teme koje opisuju sličan sadržaj. Nadređene teme objedinjuju podređene teme sličnog značenja, a podređene teme objedinjuju kodove sličnog značenja.

Rezultati

U Tablici 1. navedene su osnovne tematske cjeline dobivene tematskom analizom okvira sadržaja provedenih fokus grupa. Nalazi dobiveni ovim istraživanjem potkrepljeni su izjavama sudionika, a u svrhu zaštite anonimnosti nisu korištena njihova imena niti oznake.

Tablica 1. *Prikaz globalnih, nadređenih i podređenih tema ekstrahiranih procesom tematske analize*

1. SREĆA	1.1. Definicije sreće 1.2. Izvori sreće
2. ADOLESCENCIJA	2.1. Nezadovoljstvo 2.2. Stjecanje iskustva
3. PRIJATELJSTVO	3.1. Osnovne psihološke potrebe 3.1.1. Povezanost 3.1.2. Autonomija 3.1.3. Kompetencija 3.2. Rad na odnosu 3.3. Spontano iznošenje razmišljanja o prijateljstvu

SREĆA

Prva globalna tema proizašla iz fokusnih grupa objedinjuje uvid u doživljaj sreće i zadovoljstva sudionika u svakodnevnim situacijama, ali i općeniti osjećaj sreće u životu, što smatraju da utječe na njihov osjećaj sreće i što oni mogu napraviti da bi se osjećali sretno u životu. Generalni osjećaj sreće u životu sudionici trenutno ne mogu definirati u svojim životima, već ga očekuju kasnije u životu dok se trenutno oslanjaju na ugodne aktivnosti i raspoloženje kao pokazatelje sreće.

Tablica 2. *Prikaz kodova i tema za globalnu temu Sreća*

Teme	Kodovi
1. Definicije sreće	-subjektivno -varira periodično -individualno -teško definirati
2. Izvori sreće	-osobni stav -zadovoljstvo samim sobom -samopouzdanje -obitelj i prijatelji -uski krug bližnjih -sustav podrške -uspjeh u školi -ugodne aktivnosti -odmor od obaveza -opuštanje -hobi -tjelovježba

1.1. Definicije sreće

Sudionici istraživanja istaknuli su subjektivnost definiranja sreće kod pojedinca. Sreća je za sudionike pretežno definirana specifičnim situacijama u kojima se osjećaju dobro, poput obavljanja svakodnevnih zadataka i provođenje vremena s bližnjima. Opći dojam o tome što je sreća sveo se na apstraktni osjećaj koji je sudionicima bio težak za opisati riječima, te za koji su imali dojam da ne mogu imenovati što bi to za njih bilo. Neki sudionici sreću poistovjećuju s ugodnim raspoloženjem i opisuju da varira ovisno o trenutku u kojem se nalaze.

„Pa svatko ima neku svoju ideju.“

„Ne znam što je sreća.“

„Da, tu nema nekog općeg pojma, za svakog je drukčije, to je subjektivno.“

„Neko zadovoljstvo situacijom u kojoj se nalaziš, bez obzira na tu situaciju, mislim da je to životna sreća.“

„(...) u različitim oblicima je sreća s 15 godina i sreća s 50 godina i ne možemo to onda uspoređivat.“

„Mislim da to varira u kojem smo razdoblju života.“

1.2. Izvori sreće

Izvori sreće tema je koja objedinjuje aspekte života adolescenata poput osoba kojima su okruženi i aktivnosti kojima se okreću u svrhu postizanja ravnoteže u svakodnevnicu. Izvori sreće sudionici pronalaze u sustavu podrške koji prepoznaju u pozitivnim odnosima s bližnjima (obitelj i prijatelji). Opisuju važnost aktivnog rada na sebi i sagledavanja šire slike za osobni doživljaj sreće. Način provođenja svakodnevnice povezuju sa ostvarivanjem svakodnevnog osjećaja sreće do kojeg dolaze usklađivanjem ugodnih aktivnosti (zabave, opuštanja, tjelovježbe, hobija) sa korisnim (učenjem, izvršavanje odgovornosti, produktivnosti, ostvarivanjem životnih ciljeva).

Provođenje vremena s prijateljima i obitelji sudionici su najčešće isticali kao važan preduvjet osjećaja sreće u životu, pri čemu su naglasili važnost kvalitete odnosa s bližnjima. Konkretno, navode da im za dugotrajnu sreću nije potrebno puno ljudi, već nekoliko bliskih osoba s kojima imaju stabilne i pozitivne odnose. Podrška, komunikacija i provođenje kvalitetnog vremena za njih su *„baza sreće“* i sigurna zona u koju se pouzdaju.

„Pa mene čini sretnom kada izađem negdje s prijateljima ili s obitelji. Samo provođenje kvalitetnog vremena. Pričanje, dijeljenje i dobrog i lošeg.“

„Pa ja mislim kao prvo mi je potrebna obitelj jer me oni razumiju i najviše me znaju i znaju kakva sam prava ja. Onda prijatelji, ne mora ih bit puno, samo mali broj osoba kojima se mogu obratit kad mi je teško, kojima mogu sve reći, koji će biti tu uz mene...“

Navode podjednaku važnost obitelji i prijatelja, no objašnjavaju da im prijatelji u ovom razdoblju mogu pružiti više od roditelja jer vršnjaci bolje razumiju njihove probleme, brige i svakodnevne situacije. Time ne umanjuju potrebu za podrškom roditelja, štoviše, pokazuju zahvalnost i želju za roditeljskom brigom, no komunikacija i vrijeme s prijateljima poprimaju veću važnost od provođenja vremena s roditeljima.

„Meni su osobno prijatelji jako bitni zato što budimo realni, možemo imat super odnos s roditeljima, ali naposljetku ne možemo im sve reći. To je normalno.“

„Razdvojimo nekak to svjesno ili nesvjesno- dobro moji doma i moji prijatelji na dva potpuno različita svijeta, što i je u ovim godinama za većinu stvari. Na primjer da se dogodi neki događaj ja ću filtrirat mami pol stvari što se dogodilo, a ak pričam prijateljici reći ću sve i još dodat svoje mišljenje o tome što se dogodilo.“

Način na koji adolescenti provode slobodno vrijeme, kako se nose sa sve većim brojem obaveza te kako postižu ravnotežu između obaveza i slobodnog vremena sudionici su opisivali važnima za osjećaj sreće u svakodnevnom životu. Ono što opisuju kao idealnom situacijom kada bi bili sretni je usklađenost uspjeha (dobre ocjene, postizanje ciljeva) i zabave (opuštanje s prijateljima, izlasci, više slobodnog vremena). Neki sudionici su izrazili potrebu za idealnom kombinacijom svakodnevnih aktivnosti sa što manje obaveza i što više zabave.

„Naravno da mi ocjene budu savršene, da smijem izlazit i da mi bude zabavno s prijateljima. Da imam vremena za sebe, da što manje učim, a da mi ocjene budu super.“

„Najdraže mi je kad nakon škole ne moram raditi ništa od zadaće nego mogu otići samo van, vidjet se s prijateljima koje ne mogu vidjeti svaki dan i lijepo se s njima ispričati.“

„Mislim da mi je potrebno, ja jako volim vježbat i igrat rukomet, bavim se rukometom već 8-9 godina i mislim da mi je to potrebno za sreću jer me to stvarno opusti od svega i mislim da je to to.“

„Bitno je da svaki čovjek ima nekakav hobi i nekakvu aktivnost koja ga ispunjava i kojoj se može prepustiti i zaboraviti na sve probleme i koja ga zapravo čini sretnim.“

2. ADOLESCENCIJA

Sljedeća globalna tema proizašla iz fokusnih grupa obuhvaća teme koje objašnjavaju osvrst sudionika na teškoće, ali i ugodna iskustva adolescencije s kojima se susreću u raznim aspektima života. Na pitanje jesu li sretni i što misle da utječe na njihovu sreću sudionici su se pretežno osvrtni na razvojnu fazu u kojoj se nalaze, navodeći neugodne aspekte odrastanja koje percipiraju kao uzroke nezadovoljstva. Unatoč tome, prisutan je pozitivan pogled na budućnost i svijest o važnosti trenutnih iskustava adolescencije u svrhu uspješnog funkcioniranja kasnije u životu.

Tablica 3. Prikaz kodova i tema za globalnu temu Adolescencija

Teme	Kodovi
1. Nezadovoljstvo	-trenutna faza nezadovoljstva -trenutna bezbrižnost -osjetljivost -početak nezadovoljstva -nesklad ciljeva i mogućnost -stres -pritisak -obaveze -nedostatak vremena -neutemeljeno nezadovoljstvo -zbrinutost -zahvalnost
2. Stjecanje iskustva	-vrijeme promjena u odnosima -uči se iz odnosa -prihvatanje promjena u prijateljstvu -stjecanje iskustva -nedostatak iskustva -osvještavanje u budućnosti

2.1. Nezadovoljstvo

Na pitanje jesu li sada sretni i misle li da su njihovi vršnjaci sretni u životu, sudionici su pretežito navodili osjećaj nezadovoljstva različitim aspektima života. Izazov odrastanja i prolaska kroz razvojne promjene predstavljaju im izvore neugodnosti s kojima se počinju suočavati, poput stresa, manjka slobodnog vremena, povećane osjetljivosti i sukoba s obitelji i prijateljima. Vidljiva je njihova usmjerenost na budućnost u smislu da razumiju zašto im je sada teško i vjeruju da će većina tih neugodnih osjećaja proći s vremenom. Nezadovoljstvo najviše objašnjavaju u terminima suočavanja s odgovornostima, ulaska u svijet odraslih, te daju zanimljivu interpretaciju svojih misli i osjećaja u trenucima nezadovoljstva koje ponekad

percipiraju neutemeljenim naglašavajući zahvalnost za zbrinutost i sigurnost od strane roditelja.

U opisivanju nezadovoljstva kod sebe i svojih vršnjaka, sudionici kao objašnjenje navode da su trenutno suočeni s velikim promjenama - neskladom između svojih želja i vjerojatnosti da ih ostvare, odnosno osjećaju prekretnicu između djetinjstva i odrasle dobi u kojoj se nalaze. Želje i ciljevi sve više naginju odraslom načinu života, no još se osjećaju ovisnima o roditeljima i školskom sustavu što u njima budi frustraciju i osjećaj bespomoćnosti.

„I najmanje stvari nas čine nesretnima.“

„Ja se zapravo slažem s tim, mislim da trenutno svaki put kad pričam s nekim netko uvijek ima nekakav problem, rijetko kad mi netko dođe „e, baš sam sretan, baš mi sve funkcionira sad“.“

„Nismo još uopće zreli kao osobe, ne znamo što želimo, što nas zapravo ispunjava i s čim smo zadovoljni i koliko god nam sad bilo dobro i to nešto nas muči, al kad se razvijemo i kad shvatimo neke stvari bit će nam lakše prihvatit.“

„Mislim da su nam neke želje i mogućnosti malo u neskladu jer smo ipak između djetinjstva i odrasle dobi i možda razmišljamo onako u nekim trenucima kao odrasli- želimo ostvariti neke stvari koje mogu odrasle osobe, a opet vezani smo uz roditelje, nismo ni punoljetni i ima tu dosta stvari, tako da mislim da su u ovom razdoblju ljudi najnesretniji.“

„(...) imamo i školu i nekakve svoje ciljeve koje želimo ostvarit, koji se možda ne podudaraju uvijek.“

Sve veći broj obaveza u školi, manjak slobodnog vremena i stres sudionici navode kao velike promjene dolaskom u srednju školu zbog kojih im je teško naći vremena za aktivnosti koje ih čine sretnima. Navode osjećaj pritiska od strane roditelja, ali i profesora koji od njih očekuju što bolji uspjeh u školi. Pritisak se javlja i zbog sve manje slobodnog vremena za ugodne aktivnosti poput hobija ili zabave, ali i zbog manjka interesa za ono što moraju raditi, poput nezanimljivih predmeta u školi.

„(...) jako bi bila sretna kad ne bi imala taj svakodnevni stres što se tiče urbanog života i škole i pritisak profesora da moramo biti najbolji u razredu i najbolji razred u generaciji i od roditelja koji očekuju da ću imati određene ocjene i određeni uspjeh.“

„Ja sam u osnovnoj školi imala naviku svaki dan hodat po nasipu i to me jako uveseljavalo zato što mi je to bio odmor od svega i bila je dobra tjelovježba. Sad u srednjoj nemam

vremena za to nimalo i baš osjetim kak mi to fali u životu i stres je puno veći i pritisak roditelja.“

„Zato što smo preopterećeni, jer imamo i školu i nekakve svoje ciljeve koje želimo ostvariti, koji se možda ne podudaraju uvijek.“

Promišljanja sudionika donose zanimljive nalaze o njihovom doživljaju nezadovoljstva u ovom životnom razdoblju. Unatoč osvještavanju velikih promjena poput sve većeg broja obaveza, manjka slobodnog vremena i pritiska za dobrim uspjehom u školi, navode da je njihovo nezadovoljstvo neutemeljeno i ponekad „bez razloga“. Zbrinutost od strane roditelja i usmjerenost samo na školske obaveze doživljavaju kao pozitivne aspekte adolescencije koje mnogi njihovi vršnjaci zaboravljaju osvijestiti.

„Mislim, ja po sebi kužim da uopće nisam svjesna koliko imam i koliko mogu biti sretna zbog stvari koje imam jer stvarno imam mogu reći sve što poželim, a zaboravim koliko je to vrijedno i često sam nesretna, a nemam neki pravi razlog. Mislim da je to veliki problem danas s mladima da nismo svjesni koliko imamo.“

Izrazitom usmjerenosti na budućnost i osvještavanjem izazova koji ih čekaju tek kasnije u životu pokazuju tendenciju umanjivanja izazova s kojima se upravo susreću. Prepoznavanjem i imenovanjem razloga zbog kojih smatraju da ne bi smjeli biti nesretni iskazuje se potreba da se i svakodnevna nezadovoljstva ne prihvate kao „pravo nezadovoljstvo“.

„Mladi su vjerojatno puno sretniji nego što oni vjeruju da jesu. Imamo te neke kratkoročne probleme koji nas opterećuju i onda ne vidimo da zapravo nam je super u životu. Svatko od nas ima krov nad glavom, imamo obitelj koja se brine za nas, mi smo u periodu života di imamo puno obaveza, al imamo više slobodnog vremena nego što ćemo vjerojatno imati kasnije.“

„Ja mislim da mi zapravo ne znamo što znači biti nesretni jer nemamo uopće problema u životu jer realno niti moramo plaćati režije niti ništa i naši roditelji doslovno plaćaju sve za nas, idemo u školu, mislim jedino je to zato što moramo u školu ići iako nam se neda.“

Istaknulo se vjerovanje da usmjerenost na tipične adolescentske probleme poput izlazaka, ocjena u školi ili nesigurnosti isključuje zahvalnost za zadovoljenje osnovnih potreba što sudionici onda doživljavaju kao neopravdano nezadovoljstvo.

„Mislim da su danas mladi previše nezadovoljni sobom i onima što imaju jer njima nikad nije dovoljno. Oni ne vide da neki nemaju ono što mi imamo i onda iskreno mislim da ljudi

bespotrebno sebe sažaljevaju i nisu zadovoljni s nečim što imaju, a ne shvaćaju da imaju puno više nego što netko drugi ima.“

„Ovisi na što se ljudi fokusiraju jer ljudi naših godina samo gledaju svoje ocjene i kako će izać van. U redu to je jedan način na koji gledaš, ali u svemu tome se izgubi cijela zahvalnost što sve imamo i što nam je sve samo pruženo i samo dano, što nam inače neće bit. Al isto imamo mogućnost ak u subotu izađemo van u nedjelju će nas čekat doma ručak na stolu kao sve nam je dano i ljudi to često zaboravljaju.“

2.3. Stjecanje iskustva

Stjecanje iskustva sudionici su navodili kao jednu od prednosti odrastanja za koju vjeruju da će ih izvesti iz burne sadašnjosti u sigurniju i stabilniju budućnost. Iskustvo neki iščekuju u obliku drastične promjene, potresnog životnog događaja kojim će doći do potrebne mudrosti kako bi shvatili kako biti sretni i zadovoljni u svakodnevnom životu. Drugi navode da iskustvo dolazi polako i kroz dugi niz godina te da će prikupljanjem životnih lekcija doći do sreće i zadovoljstva.

„Ja mislim da svatko nekad u životu, nešto ga lupi ili neki veliki potresni događaj, nešto što ga navede na to da počne razmišljat o tome što se njemu pružalo i kako mu je bilo kroz život i počne vidit zapravo.“

„Mladi danas, kako se sve nudi, obično se ne mogu odlučiti za nešto specifično, a s godinama ljudi shvaćaju da neke stvari nisu potrebne za istinsku sreću i nekako su usmjereniji da sreća dolazi s godinama u tom pogledu da stariji ljudi prepoznaju neke stvari koje su istinski bitne u životu.“

Važnost stjecanja iskustva navode u odnosima s ljudima pa tako i u prijateljstvu. Smatraju da im je iskustvo potrebno u smislu bolje procjene vršnjaka u sklapanju i održavanju odnosa, suočavanja s promjenama i donošenja boljih odluka vezano uz međuljudske odnose u budućnosti. Svjesni su koliko su prijateljski odnosi dinamični i promjenjivi s vremenom, pogotovo u njihovoj dobi kada se, navode, događa velika izmjena broja prijatelja. Smatraju da iskustvo u odnosima s prijateljima tek trebaju steći te da će to postići učenjem iz pozitivnih i negativnih situacija s kojima će se susretati tijekom života.

„Slažem se da bi sad trebali naći neke ljude oko kojih se možemo osjećati ugodno i s kojima bismo mogli graditi te neke odnose kasnije. Ali moramo biti svjesni da neke ljude prerastemo, neće svaki odnos ostat isti i to je prirodno i samo bi trebali naučit kako pronaći te ljude i kako bi ih mogli pronaći u kasnijim fazama života ako ovo sad ne uspije.“

„Mogu se družiti s toliko ljudi, ali ja znam tko mi je pravi prijatelj. Svake godine vidiš koliko se krug onih najužih sužava. Vidiš zato što se nakon toliko vremena, iskustva i svađa vidiš tko su pravi prijatelji i koji su vrijedni zadržati ih uz sebe.“

3. PRIJATELJSTVO

Treća globalna tema proizašla iz fokusnih grupa obuhvaća spontana promišljanja sudionika o prijateljstvu (koja su obilježja njima najvažnija i kakvu ulogu prijateljstvo igra za njihovu sreću), njihov osvrt na teorijsko viđenje prijateljskih odnosa (zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba u prijateljstvu) i primjere ponašanja kada je odnos narušen ili ugrožen.

Tablica 4. Prikaz kodova, nadređenih i podređenih tema za globalnu temu Prijateljstvo

Teme	Kodovi	Teme	Kodovi	Teme	Kodovi	Teme	Kodovi
1. Osnovne psihološke potrebe	podrška		-bez		-ostvarivanje	2.Rad na odnosu	-uključenost u
	-utjeha		ustručavanja		snova		odnos
	-ljubav		-sloboda		-uzor		-izdvajanje vremena
	-dijeljenje		izražavanja		-utjecaj na ciljeve		-podrška bez
1.povezanost	-nadopunjavanje	2.autonomija	-biti svoj	3.kompetencija	-poticaj u		pritiska
	-otvorenost		-individualno		ostvarenju ciljeva		-ne biti posesivan
	-iskreni		povezani		-pomaganje		-kompromis
	entuzijazam		-individualne		-inicijativa za		-odgovornost
	-interes za		razlike		pomoć		-teško pričati o
	prijateljstvo		-prihvaćanje		-zajednički rast		problemu
	-povjeravanje		mana		-produktivnost u		-komunikacija
	-nježnost		-svijest o sebi		odnosu		-ukazivanje na
	-slušanje		-samostalnost				probleme/greške
	-najbolji interes		-bez osuđivanja				-imenovati problem
	prijatelja						
	-briga za						
	dobrobit						
3. Spontano iznošenje razmišljanja o prijateljstvu	-iskrenost	-poticaj		4.Više izvora prijateljstva	-dvojnost uloga		
	-autentičnost	-motivacija			-više vrsta prijateljstava		
	-povjerenje	-optimizam osobe			-više razina prijateljstava		
	-zamjena za	-pozitivan utjecaj			-više izvora zadovoljenja potreba		
	roditelje	prijatelja			-korist		
	-dio obitelji	-karakteristike osobe			-sukobi su prirodni		
	-opuštenost	-emocionalna sličnost			-nema idealnog		
	-oslonac	-zajednički interesi					
	-pomoć	-ravnoteža sličnosti					
	-poštovanje	-kompatibilnost					
	-uključenost u	-nadopunjavanje					
	odnos	-korist					
	-tolerancija	-loš utjecaj					
	-karakteristike	-produktivnost odnosa					
	osobe						
	-ambicioznost						

3.1. Osnovne psihološke potrebe

Sudionici su tijekom fokusnih grupa bili upoznati s teorijskim definicijama osnovnih psiholoških potreba, te su potaknuti na iznošenje osvrta na teorijske definicije potreba. Tijekom razgovora iznosili svoje viđenje potreba, primjere njihovog zadovoljavanja, održavanje i kako ih doživljavaju u svojim prijateljskim odnosima. Ispunjenost sve tri potrebe kao preduvjet visoke subjektivne dobrobiti sudionici potvrđuju, te navode razliku između zadovoljenja svih potreba i zadovoljenja samo nekih na način da *„kod najboljeg prijatelja trebaju biti sve tri“*.

„Pa ja mislim da ako težimo savršenom odnosu s nekom osobom da sva tri elementa moraju biti zastupljena i u najvećoj mogućoj mjeri. To što je i on rekao, u nekom prijateljstvu može izostajati neki element, ali to onda neće biti savršen odnos između te dvije osobe. To će biti odnos okej poznate se dobri ste si, ali niste si najbolji prijatelji.“

Predlažu važnost *„autonomije koja određuje ozbiljnost odnosa“*. Ako ne mogu ostvariti autonomiju, odnos smatraju površnijim i gubi se mogućnost intimnosti, a time se smanjuje i vjerojatnost zadovoljenja povezanosti što govori o njihovom doživljavanju potreba međusobno povezanima.

„Biti će i prijatelja s kojima nemamo autonomiju, ali smo povezani s njima i bliski i bezbrižno ćemo se družiti, nećemo mu govoriti svoje najveće probleme i ovako neke stvari koje nas muče u životu.“

Povezanost ističu kao potrebu koju smatraju da je najlakše zadovoljiti te da je ona *„prvi korak prema pravom prijateljstvu“*, te ju obično prvu uspostavljaju u nekom odnosu. Također ju opisuju kao temelj za ispunjavanje potreba za kompetencijom i povezanošću. Povezanost ističu i kao jedinu potrebu koju je moguće zadovoljiti neovisno o druge dvije, a također podrazumijevaju njenu zadovoljenost ukoliko su zadovoljene potrebe za kompetencijom i autonomijom.

„Da, ja isto mislim, prije nego se ova dva koraka uopće dogode da je prvo važno da se dvoje ljudi podržava, da se nađu dvije jako slične osobe koje ako se upoznaju i povežu odmah da će naći puno više tema za razgovor, biti će puno više druženja, povezivanja pa će se to prijateljstvo još više podići.“

„(...) možemo mi biti povezani s puno ljudi, ako imamo autonomiju i kompetenciju onda naravno imamo povezanost, ali ako imamo povezanost ne moramo nužno imati autonomiju i kompetenciju. Ali ako stvorimo povezanost, baš neku ekstremnu povezanost, a nemamo autonomiju, nismo svoji, onda je to lažno.“

Dok jedni sudionici smatraju da je moguće zadovoljiti samo jednu ili dvije potrebe, drugi navode da ih je teško razdvojiti jer su međusobno povezane i isprepletene te uvjetuju jedna drugu, a samim time i zadovoljstvo tim odnosom.

„Mislim, povezanost je neka osnova i ako je to zadovoljeno onda ove dvije proizlaze iz toga, ne možemo sad odvajati baš te tri. Sad baš da s nekim imam autonomiju, ali nemam povezanost, to je nemoguće.“

„Što smo više autonomni u nekom odnosu, što smo više kompetentni, to smo više zadovoljniji s tim odnosom i automatski smo bolji s tom osobom i povezaniji. Tako da mislim da su rijetke situacije da smo ekstremno povezani s osobom, a nemamo autonomiju i kompetenciju u isto vrijeme.“

3.2.1. Povezanost

Iskustva sudionika s potrebom za povezanošću u odnosu pokazala su se raznovrsnima. Neka ponašanja kojima su opisivali ostvarenu povezanost u prijateljstvu odnosila su se na traženje i pružanje pomoći prijateljima. Obično su navodili potrebu za potporom kad im je teško u obliku razgovora i zajedničkog rješavanja problema.

„Na primjer kad ti je loš dan ili dobiješ lošu ocjenu možeš uvijek nazvat prijatelja, reći mu što se dogodilo ili ako te nešto muči pa te on automatski podrži i pomogne ti i kaže ti „bit će sve dobro, ja sam tu za tebe“ ili tako nešto.“

„Ja mogu u bilo kojem trenutku bez razmišljanja reći toj osobi što me muči, znam da će mi ona biti podrška jer da to ne znam onda joj ne bi ni rekla neki problem. Ona bi mi pokušala pomoć da ga riješim ili bi mi rekla kako da postupim.“

Povezanost ostvaruju i pomoću nesebičnog ponašanja u prijateljstvu. Iskrena uključenost u prijateljev život, dobro poznavanje i bezuvjetna briga za prijateljeve emocije govori o intimnosti koju razvijaju. Navode i da *„kad si s nekim prijatelj stvarno jesi istinski sretan kad nešto postigne“*.

„(...) tako možemo događaje koje proživljavamo zajedno, bili loši ili ne loši izvlačiti veće zadovoljstvo i znat ćemo ako je loše iskustvo- imamo nekog uz sebe, ako je dobro iskustvo- da smo mogli to podijeliti s nekim.“

„Mislim da iz tog proizlazi i da nam iskreno nije drago kad je ta osoba tužna i da nam je iskreno drago kad se nešto lijepo događa u njenom životu. To je zapravo sve iz povezanosti jer jednostavno njen život utječe na naš život i njena događanja su i naša događanja.“

Sudionici su opisali različita ponašanja kojima opisuju ostvarenu povezanost u odnosima, poput razumijevanja i nježnosti u odnosu, na način da si međusobno podižu raspoloženje i povjeravaju tajne. Navode da im je važno poštovanje izbora i želja „*da pravi prijatelji poštuju tvoje prioritete, ako želiš taj vikend ostat učit il gledat film, da nema ljutnje*“.

3.2.2. Autonomija

Potrebu za autonomijom sudionici opisuju osjećajem prihvaćenosti od strane prijatelja, te u isto vrijeme mogućnosti samostalnosti i individualnog funkcioniranja. Jedinstvenost i različitost u odnosu za njih ne isključuju povezanost, štoviše, ističu se kao karakteristike uspješnog prijateljstva.

„Svaka od nas je drugačija i na svoj način je kao osoba i svaka je od nas jedinstvena, ali opet smo toliko povezane da dijelimo sve živo. Mi možemo jedna bez druge, ali ne želimo biti odvojene zašto što smo si jako dobre.“

„Ja ju volim baš takvu kakva je i ona meni dopušta da budem svoja. Nismo iste i imamo različita mišljenja, ali ona me podupire i uvijek me vuče da budem svoja.“

Navodila se važnost izražavanja mišljenja bez straha od osuđivanja, kao i važnost poticaja od strane prijatelja da budu ono što zapravo jesu. Uzajamnost se ponovno javila kao važan aspekt ispunjavanja potrebe za autonomijom. Osjećaj da ih prijatelji potiču u samostalnosti i autentičnosti sudionike ohrabruje u održavanju autonomije u odnosu.

„Nikada me nije pokušala promijeniti niti moje mišljenje, uvijek je poštovala to i uvijek kraj nje mogu biti ja i zna kakva sam ja.“

„Kada znam da mogu imat povjerenja u ljude s kojima sam trenutno u društvu i kad znam da mogu bit svoja i opuštена, da se ne moram pretvarat da sam nešto drugo i onda je uvijek bolje nego kad si s nekim ljudima s kojima ne možeš bit sam svoj.“

Prihvaćanje samih sebe navodili su kao još jedan važan faktor ostvarivanja autonomije. Drugim riječima, sigurnost u sebe, samouvjerenost i samostalnost, neovisno o mišljenju drugih ljudi sudionici su opisali kao karakteristike ispunjene autonomije u kvalitetnom odnosu s drugim ljudima.

„Da nisi ovisan nego si samostalan“

„Imam osjećaj da ne trebam potvrdu za samostalnost za ono što ja jesam niti mi treba priznanje ni reakcija druge osobe, mislim da bitno je da budem svoja, da se držim svojih ciljeva i u prijateljstvu...“

„Da možemo funkcionirati jedan bez drugoga.“

3.2.3. Kompetencija

Ispunjavanje potrebe za kompetencijom sudionici doživljavaju u terminima poticaja prema postignuću od strane prijatelja što uključuje ohrabrivanje, podsjećanje na krajnji cilj kada je teško, osjećaj da i prijatelji vjeruju u njihovu kompetenciju i discipliniranje kada požele ignorirati obaveze. Ostvarivanjem pozitivnog ohrabrujućeg prijateljstva navode jačanje samopouzdanja i jače ustrajanje kada osjećaju da bi rado odustali. Uzajamnost se pokazala važnom i u ostvarivanju kompetencije.

„I jednostavno imam više samopouzdanja kad sam s nekim više kompetentna jer me gura u mojim ciljevima i govori mi da ću uspjet i da ja to mogu i onda mi se sve čini lakše i više vjerujem u sebe.“

„U trenutku kad ti misliš da nešto ne možeš, a drugi ljudi te potiču i govore „možeš“, onda ti je bolje i lakše s tom potporom i često puta nastaviš s tim iako bi možda odustao da te nitko nije potaknuo.“

„Ja sam samo htjela reć da su prijatelji ti kad se osjećamo izgubljeno, kada nam trebaju otvoriti oči i reć „dobro jedan izlazak, pusti sad to, radi sad cijeli tjedan i onda ćeš ić van“ tako nekakve sitnice koje zapravo puno znače.“

Poticaj i ohrabrivanje navode važnima u slučaju „relativno dobrih izbora, ali ako to podržavanje prelazi u pritisak, onda malo manje“, odnosno da je utjecaj drugih uspješniji kada je nesvjestan. Nesvjesni utjecaj može imati i negativne posljedice, poput oponašanja štetnih ponašanja, što rješavaju odvajanjem svojeg karaktera i svoje potrebe za kompetencijom od one svojih prijatelja. Narušavanje potrebe za kompetencijom povezuju ne samo s oponašanjem prijateljevih navika već nerazumijevanjem prijatelja za njihove odluke pri ostvarivanju kompetencije. Odvlačenje od obaveza i poticaj na zanemarivanje svojih ciljeva objašnjavaju kao ponašanja koja ih dovode u neugodnu situaciju u kojoj moraju birati između svojih interesa i druženja s prijateljima.

„Mislim da ta naša izgradnja da nas netko tjera na nešto bolje treba biti nesvjesno i jednostavno ja se sada družim s nekime i ona je odlikaš i ja kada vidim tu osobu si mislim „mogu i ja tako“.“

„Kad prijatelj stalno govori ja to neću ja to ne mogu, meni je to previše, ti možda dobivaš poruku „ak neće on, neću ni ja, zašto da se trudim“ i ti onda gubiš svoju ambicioznost i želju za rad.“

„Imamo prijatelje koji nas izvlače iz nekih stvari koje bi mi trebali raditi sa svojim životom, kad imamo nešto, trebamo učiti ili trebamo biti negdje i oni iako u dobroj namjeri nas odgovaraju kao da samo to zanemarimo da se idemo s njima družiti iako nekad zna biti

ekstremno, ako se to ponavlja cijelo vrijeme, onda to samo pokazuje da su oni nezainteresirani za stvari koje radimo sa svojim životom i na kraju nama šteti.“

3.3. Rad na odnosu

Na pitanje što rade kada osnovne psihološke potrebe nisu zadovoljene u odnosu i mogu li oni napraviti nešto da ih zadovolje, sudionici su navodili da je za kvalitetan odnos važan rad i ulaganje truda. Za rješenje sukoba u prijateljstvu, ali i održavanje prijateljstva koje dobro funkcionira sudionici navode više opcija, poput kompromisa, razgovora o problemu, fleksibilnosti i otvorenosti u odnosu te prihvatanje prijatelja sa svim manama i vrlinama. Opisuju i strah od ukazivanja na probleme i nedostatak vještina komunikacije u situacijama kada požele izraziti nezadovoljstvo u odnosu. Rad na odnosu ističe se važnim i u situacijama kada nije uspostavljen blizak odnos, kada ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba nije ostvareno ili je narušeno. Javila su se neka potencijalno štetna vjerovanja kada su sudionici bili upitani može li se radom i trudom doći do željene kvalitete odnosa.

Kompromis je bio jedan od načina ulaganja truda koji su najradije predlagali u situacijama kada je ostvaren blizak odnos s nekime te ga žele održati što kvalitetnijim. Primjenjuju ga obično prilikom dogovora oko provođenja zajedničkih aktivnosti u slobodno vrijeme. Kompromis navode uspješnim samo kada su ga obje strane spremne primjenjivati. *„Na primjer ako ja ne volim igrati košarku, a moja prijateljica voli, ja ću igrati košarku s njom, mi se možemo preko toga povezati iako ja to ne volim. Tako isto ona može raditi nešto što ja volim i želim i mislim da se tako može povezati.“*

„Netko nešto jako voli, ali tebi to nije draga aktivnost. Ako je tvoj prijatelj sportaš, a ti si ja. Iako to ne voliš ti ćeš ići možda na neke utakmice, ali to je zato što njega uveseljava, onda bi to trebalo i tebe ako ste si dobri prijatelji, a isto tako i on za tebe.“

U suočavanju s narušenom dinamikom odnosa, iskreno ukazivanje na teškoće i razgovor s prijateljem pokazali su se neophodnima. Ukoliko bez ustručavanja mogu iznijeti prijatelju nešto čime nisu zadovoljni i razgovarati kako to popraviti, sudionici odnos smatraju kvalitetnim i poticajnim za svoj osobni razvoj. Situacije narušavanja osnovnih psiholoških potreba doživljavaju ponekad lako popravljivima razgovorom kako bi se izbjegle poteškoće u međusobnom razumijevanju, odnosno *„da nema neke buke u komunikacijskom kanalu i da ako se pojave neki problemi da se riješe odmah“*.

„Smatram da svako prijateljstvo ima svoje uspone i padove i ne znam koliko je meni to bilo čudno za shvatiti u jednom periodu da sve može riješiti razgovor, zato smatram da takve

nekakve padove u prijateljstvu ili konflikte ili samo nerazriješene stvari stvarno se mogu riješiti razgovorom, pa čak i ako prijateljstvo time završi, mislim da je to bolje nego forsirat nešto dalje...“

U situacijama narušene kvalitete odnosa, kada se javljaju problemi i nesuglasice u prijateljstvu, govore o izazovima imenovanja i suočavanja s problemom. Kao najveću novost u adolescentnim sukobima navodili su problem percipiranja problema na način da „*osjećamo tu promjenu iako ju ne razumijemo u glavi i ne možemo točno objasniti što se događa*“.

„Jako je neopipljivo i jako zbunjujuće“ opisao je jedan sudionik situaciju kada treba prepoznati radi li se o trajnoj promjeni odnosa ili o prolaznoj svađi. Pristup problemu i odabir kako će ga riješiti navode kao velike izazove u održavanju kvalitete prijateljstva.

„Svaki put kad se dogodi neki problem u odnosu s prijateljima, mi isto dolazimo u konfliktnu situaciju i ne znamo kako to predstaviti drugoj osobi bez da ju povrijedimo ili da jednostavno stvari ne postanu čudne.“

Unatoč tome što razgovor percipiraju najkorisnijim za rješavanje problema, nije im ga uvijek lako provesti. Strah od odbacivanja, izbijanja svađe i povrede osjećaja druge osobe sudionici navode kao prepreke dobroj komunikaciji, a tako i radu na odnosu. Neki navode da im je ponekad lakše ignorirati problem ili razgovarati o problemu s osobom s kojom nemaju toliko dubok odnos od osobe do koje im je stalo. Drugi sudionici objašnjavaju to kao izazov pristupanja osobi s kojom imaju blizak odnos, dok je ishod lakše zamisliti pozitivnim zbog uspostavljene povezanosti i autonomije u odnosu.

„Pa ono što sam rekla da nam je teže bližima govoriti stvari zato što jednostavno za ljude koji su nam tu i samo su nam prijatelji, ako nam nešto smeta da ćemo izignorirati jer nismo u toliko bliskim odnosima s njima ili će nam biti puno lakše reći to njima. Ali kad te osoba do koje ti je stalo i znaš da je osobi do tebe stalo da ju povrijediš nije ti svejedno.“

„Pa ako je to prijateljstvo zasnovano na autonomiji i već je duže vrijeme možemo reći svoje mišljenje bez da se bojimo kakva će biti reakcija znači stvarno kažemo sve na čisto iznesemo i sad kad skužimo problem (...) mislim da je podjednako teško jer uvijek osjećamo da ćemo izgubiti to prijateljstvo, da će nestati, a to ne želimo. Ali tijekom razgovora moguće je lakše razgovor voditi, lakše ćemo reći svoje mišljenje, nećemo toliko razmišljati o posljedicama.“

Pri opisivanju suočavanja s nezadovoljenim potrebama za povezanošću, autonomijom i kompetencijom, sudionici navode otvorenost prema drugim mogućnostima te ponašanja usmjerena na fleksibilnost u mišljenju i ponašanju kao opcije rada na odnosu. Vrijeme provedeno s osobom sudionici karakteriziraju kao dobar način uspostavljanja dubljeg odnosa i

većeg razumijevanja karaktera osobe s kojom smatraju da nisu uspjeli uspostaviti duboki odnos na početku njihovog poznanstva. Druženje s osobom, upoznavanje i „davanje šanse“ dodatno je važno adolescentima u razdoblju polaska u srednju školu.

„Pa mislim da u današnjem svijetu ljudi uopće ne daju šansu ljudima da ih upoznaju i stvorimo tu neku povezanost ili dajemo šansu da ih upoznaju jako površno jer se ili ne trudimo ili nam ne izgleda kako zapravo je i onda mi na temelju toga zaključujemo jako brzo i netemeljito...“

„To je istina što si rekla, znači logično da nam se u razredu, u bilo kojem okruženju neće svatko svidjeti, ali mislim da svakako trebamo dati svakoj osobi priliku, barem šansu da popričamo s njima o nekoj dubljoj temi(...)Mislim, ako ti i nakon toga jednostavno osoba ne sjedne- okej, ali mislim da bi svakako trebali barem dati šansu toj osobi.“

Prilikom razgovora o načinima rada na odnosu istaknula su se vjerovanja sudionika u vezi njihovog utjecaja na kvalitetu prijateljstva. Ova vjerovanja važno je spomenuti jer ukazuju na potencijalnu štetu u trenutnim prijateljskim te kasnijim međuljudskim odnosima. Neki navode da za idealno prijateljstvo nije potreban trud te da ispunjavanje potreba treba doći spontano, a ako se zadovoljstvo u prijateljstvu ne pojavi na početku ili bude ugroženo na neki način to smatraju znakom da prijateljstvo nije vrijedno truda ili da im „nije suđeno“.

„Ja smatram da se čak i za to idealno prijateljstvo ne treba truditi, mislim treba se truditi da ti budeš dobar al ne treba niš forsirat. On je sad tebi lijep i dobar i ti bi htio bit dobar s njim. Ak ne ide - ne ide.“

„Ja isto mislim da se ne može baš truditi oko povezanosti jer to je nešto što nekako dođe zbog nekih stvari i to ne možemo ni ne trebamo forsirat jer nije iskreno“

„Ja možda čak ne bi tu probala popraviti jer netko s kim ja nisam ja i ako ne može shvatiti moju iskrenost na prvu i moju šalu i sve moje da onda u principu nemam uopće što raditi s tom osobom jer će to samo bit forsiranje nečega što nikad neće ispasti nešto.“

3.1. Spontano iznošenje razmišljanja o prijateljstvu

Spontana promišljanja prikupila su se odgovaranjem sudionika na općenita pitanja o prijateljstvu: što cijene kod prijatelja, kako izgleda idealno prijateljstvo i koje su karakteristike prijateljstva njima važne u odnosu. Pozitivni i kvalitetni odnosi za sudionike su oni u kojima se između članova izmjenjuje bliskost, iskrenost, podrška, briga jednog za drugoga, osjećaj pripadnosti i sigurnosti u odnosu. U bliskim odnosima važan im je osjećaj sigurnosti i opuštenosti, određena razina sličnosti u interesima i osobinama s drugom osobom.

Sve to ostvaruju uzajamnošću i pozitivnom dinamikom između pojedinaca koje su istaknuli važnim preduvjetima održavanja kvalitetnog prijateljstva. Spominju i razmišljanja o odnosima u kojima ostaju, a koje ne percipiraju toliko kvalitetnima, već korisnima.

Iskrenost su sudionici navodili kao jedno od najvažnijih obilježja prijateljstva koje ih čini sretnima te ju cijene i traže u svojoj okolini kako bi bili sigurni da prijatelji imaju najbolje namjere i da brinu za njihovu dobrobit. Uz iskrenost od strane prijatelja očekuju da i sami mogu biti iskreni prema drugima kako bi bili sigurni da mogu biti ono što jesu, bez potrebe za pretvaranjem ili mijenjanjem mišljenja zbog druge osobe.

„Na primjer ja sad kupim nešto novo ili nešto obučem i pitam svoju najbolju prijateljicu kak izgledam, ona će mi sigurno reć ak je loše „stvarno ti ne stoji, skini to“, a na primjer izađem van i vidim nekog s kim se ne družim toliko pa mi kaže „ajme kako ti super stoji“, a onda poslije „ajme što je odvratno na njoj“ ili tako nešto.“

„Mislim da, barem u mojem slučaju su to prijatelji pred kojima nemam potrebu lagat. Ako nemam potrebu ništa preuveličavat, ništa prešutit, ništa nadodat na priču - mislim da su to prijatelji koje treba cijenit i zadržat u životu zato što znam da me prihvaćaju takvu kakva jesam i obrnuto.“

Autentičnost i odnos u kojem se ne moraju pretvarati, sudionici opisuju kao onaj kojim bi bili najzadovoljniji. Uz iskrenost koja ukazuje na to koliko im prijatelj pokazuje svoje pravo lice veže se osjećaj da mogu biti svoji bez straha od osuđivanja. Prepoznaju kvalitetan prijateljski odnos kada *„ne moraš biti ništa drugo, ne moraš se limitirati u nekim stvarima, možeš biti u potpunosti onakav kakav jesi“*.

„(...) stvarno mogu reći bilo što pred njom i biti bilo kakva, a pred nekim drugim, njega bi vjerojatno idealizirala i više bi se trudila pred tom osobom nego što bi bila ja.“

Idealni odnos s najboljim prijateljem za neke od sudionika znači osjećaj bliskosti kao sa članom obitelji. Opuštenost, provođenje vremena *„bez neugodne tišine“* i ponašanje *„kao da smo doma“* navode kao neke od karakteristika idealnog odnosa. Osjećaj odmaka od roditelja, ali istovremena bliskost s njima prenosi se i na prijateljevu obitelj koja sudionicima predstavlja dodatan izvor sigurnosti. Isto prihvaćanje očekuju i od strane svojih roditelja, da se njihovi prijatelji ne osjećaju kao gosti nego kao članovi obitelji.

„Ja mislim da je idealni prijatelj onaj koji je već postao član obitelji. (...) mislim da je osoba koja nam je najbliža kao prijatelj osoba koja treba bit u ta oba svijeta- svijetu prijatelja i kad dođe doma nije gost i upoznata je sa cijelom situacijom.“

„Meni je isto važno ako ste i zajedno da kad je taj neki trenutak šutnje ili sat vremena i

jednostavno ste jedno kraj drugog da to nije neugodno kao „ajme meni moram potaknut neki razgovor“ (...)“

Pozitivan utjecaj prijatelja neki sudionici su navodili kao bitan aspekt prijateljstva koje je neophodno za uspostavljanje i održavanje kvalitetnog odnosa. Prijatelji koji jedni od drugih rade bolje osobe, koji zajedno rastu i razvijaju se u bolje verzije sebe sudionici opisuju kao primjere pozitivnih prijateljstava.

„Da u nekoj situaciji ako si ti živčan ili ljut pa ti prijatelj koji je malo više objektivniji od tebe kaže što bi on napravio pa ti razmišljaš o tome i tako nekako zajedno doći do nekog zaključka.“

Pozitivan utjecaj nekada je prikazan očitim ponašanjima, poput iskazane brige za drugu osobu, a nekada u obliku pozitivnih karakteristika osobe koja će druge motivirati da postanu bolji. Raznovrsni interesi prijatelja, optimizam, produktivnost, pokazivanje inicijative u prijateljstvu i osobnom životu sudionike motivira i potiče da budu bolje verzije samih sebe te iste traže u prijateljstvu.

„U prijateljstvu je bitno da se može nešto i naučiti od druge osobe odnosno da neko znanje prenesemo njoj, mislim tak učimo, socijalne vještine se tak razvijaju, ali i puno stvari...“

Neki sudionici opisali su prijateljstva kojima su zadovoljni, no koje ne percipiraju nužno iskrenima, dugotrajnima ili bezuvjetnima. Te odnose okarakterizirali su korisnima, na način da im nekada *„trebaju takvi prijatelji“* bez obzira što nisu kompatibilni. Ne ispunjavanje osnovnih potreba ili drugih aspekata koje cijene u kvalitetnom prijateljstvu opravdavaju traženjem bilo čega u odnosu od čega mogu profitirati.

„Po mojem mišljenju postoje prijateljstva koja su kratkotrajnija od drugih i mislim da svako prijateljstvo služi nekoj svrsi i da svaki prijatelj profitira od ovog drugog i obrnuto.“

„Htjela sam reć da dok god imamo neki odnos u kojem barem malo profitiramo, ne moramo nać osobu s kojom moramo ostvarit baš duboku povezanost nego možemo samo provodit vrijeme s ljudima s kojima barem nešto pozitivno osjećamo“

„Ja mislim da prijateljstvo u kojem nema svo troje izbalansirano je prijateljstvo koje nastaje čisto iz nekakvih potreba, da meni ta osoba koristi za nešto.“

3.4. Više izvora prijateljstva

Ispunjavanje potreba za povezanošću, autonomijom i kompetencijom u prijateljstvu sudionici doživljavaju presudnim za bliski odnos koji potiče njihovo optimalno

funkcioniranje. Ono što je zanimljivo proizašlo iz fokusnih grupa je način na koji su sudionici objasnili svoje prioritete u prijateljstvu. Ističe se podjela na prijatelje i poznanike, na način da u odnosu s poznanicima ne ispunjavaju sve potrebe, ali prihvaćaju taj odnos takvim kakav je. „Prema meni, kada su sve tri kategorije ispunjene, to je onda prijateljstvo. Sve ostalo su poznanstva i mi se s tim ljudima vidimo jednom u dva mjeseca i ispričamo okvirno što se događa kod nas u životu i dobri smo prema toj osobi i oni su dobri prema nama.“

„Slažem se, mislim da bi sad već trebali razlikovat poznanstvo i prijateljstvo i da je to sad već razlog zašto nemamo puno prijatelja jer nisu od 30 ljudi s kojima se družimo, nećeš kod svih 30 imat sve tri komponente zadovoljene.“

Druženje s većim brojem ljudi doživljavaju kao priliku da izaberu onoga tko im najbolje odgovara s kim kasnije mogu razviti ozbiljniji odnos. Održavanje više poznanstava ne objašnjavaju kao više prijateljstava, odnosno da se „ne treba sa svima povezati na najvišoj razini“. Neki ostvarivanje dugotrajnijih prijateljstava očekuju kasnije u životu stoga razdoblje adolescencije vide pretežno za istraživanje koji tip ljudi i odnosa im najbolje odgovara.

„Ja se ne bi u ovoj fazi adolescencije vezala za prijateljstvo na način to je najbolji prijatelj jer smo u fazi razvoja i osobe oko nas su u fazi razvoja i mislim da se ispreplećemo u neakvim potrebama i vidicima tek onako na kraće vrijeme i da tek u nekoj starijoj dobi bi mogli uspostaviti neka dugotrajnija i temeljitija prijateljstva“

„Pa da, ja sebe ne želim ograničiti s dvije osobe s kojima sam baš povezana, volim bit dobra s većom količinom ljudi, primjerice razred.“

Ono što im je trenutno najvažnije u prijateljskim odnosima je naći blisku osobu s kojom će moći ostvariti potrebe za povezanošću, autonomijom i kompetencijom, no imati više otvorenih opcija s kime će provoditi vrijeme i na taj način dobiti od svake osobe nešto što im može pružiti. Drugim riječima, ne očekuju prijateljstvo najviše kvalitete kod svakog od prijatelja i svjesni su da im neće svi moći pružiti upravo ono što im treba.

„Ja imam ljude kad sam onak jako sretna s kojima volim otić na kavu i šalit se i zezat. Ima ljudi kad sam onak tužna i neš me muči volim s njima otić i razgovarat jer znam da će mi dat dobar savjet. Onda ima ljudi koji su mi super podrška za školu, s kojima volim učiti. Al ima i osoba s kojom mogu sve to ostvarit, al opet ne želim se usmjerit samo na jednu osobu iako mi je ona najbolja, želim imat i druge prijatelje.“

„Mislim da idemo kroz život i prolazimo kroz te neke prijatelje dok možda ne nađemo tko nam najviše odgovara, možda najbolji omjer sva tri čimbenika i podjednako da imamo, jer ovi

ostali možda smo izgubili, možda još imamo, kako je on rekao, da je jako individualno, da svatko traži svoj, da nema nekog općenitog pravila da možemo primijeniti na sebe.“

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je kvalitativnom metodologijom fokusnih grupa steći uvid u načine na koje adolescenti doživljavaju i opisuju subjektivnu dobrobit i načine na koje vide različite aspekte utjecaja prijateljstva na njihovu subjektivnu dobrobit. Rezultati su potvrdili neka prethodna istraživanja subjektivne dobrobiti adolescenata, a iz analize su proizašli i neki novi zanimljivi nalazi. Ovim istraživanjem dobiven je bolji uvid u doživljaj subjektivne dobrobiti adolescenata, točnije, njihovu percepciju nezadovoljstva koje osjećaju. Dobiven je uvid u razumijevanje osnovnih psiholoških potreba i njihove interakcije. U proučavanju doživljaja kvalitete prijateljskih odnosa istaknute su poteškoće u poticanju razgovora i nedostatak vještina komunikacije u suočavanju s narušenom kvalitetom odnosa.

Doživljavanje i opisivanje subjektivne dobrobiti

Sudionici su izvijestili o velikom broju tema koje smatraju važnima u opisivanju subjektivne dobrobiti. Na pitanje što misle da je subjektivna dobrobit i kako bi ju definirali, služili su se opisima specifičnih situacija u kojima se osjećaju dobro, bliskih i zadovoljavajućih odnosa s bližnjima, opisujući generalni i svakodnevni osjećaj sreće. Za sudionike je sreća promjenjiva u obliku, trajanju i intenzitetu, stoga u opisivanju i definiranju navode primjere situacija kada su se osjećali ispunjeno, veselo ili bezbrižno.

Kada su upitani što im je potrebno za sreću i što ih u životu čini sretnima, stabilni i pozitivni odnosi s obitelji i prijateljima u svim grupama su se navodili kao glavni faktori u održavanju visoke subjektivne dobrobiti, što je u skladu s nalazima prethodnih istraživanja (Navarro i sur., 2017; Traylor i sur., 2016; Deci i sur., 2006; La Guardia i Ryan, 2002). Najprije navode da im je za dugotrajnu sreću potrebno provođenje kvalitetnog vremena i ljubav bližnjih što govori o bazičnim potrebama za ljubavlju i pripadanjem koje spontano iznose bez puno razmišljanja i poticanja. Unatoč usmjeravanju na odnos s obitelji kao najvažniji preduvjet osjećaja sreće, sudionici su istaknuli da bliski kontakt i komunikaciju s roditeljima sve više zamjenjuju intenzivnim provođenjem vremena s prijateljima i usmjerenošću na prijateljske odnose, što je očekivano za dob kada se adolescenti počinju usmjeravati na ugodne aktivnosti u svojoj okolini (Anić i Osmanović, 2014).

Poistovjećivanje s vršnjacima i prebacivanje fokusa s roditelja na ostatak društva u kojem žive, adolescentima u ovom razvojnem razdoblju omogućava razvoj socijalnih vještina, identiteta i potiče izgradnju stavova (La Guardia i Ryan, 2002). Unatoč tome što većinu vremena provode s prijateljima i da su više zainteresirani za druženje s vršnjacima, roditeljska podrška i dalje igra važnu ulogu u životu adolescenata. Tako su se i u istraživanju Antaramian, Huebner i Valois (2008) obiteljske veze i kvaliteta odnosa s roditeljima pokazali među najvažnijima za zadovoljstvo u životu adolescenata. Važnost roditeljske brige sudionici ne umanjuju i iznose osviještenost o važnosti granica u odrastanju, što je u skladu s nalazom Van Petegem, Beyers, Vansteenkiste i Soenens (2012) da je izostanak roditeljske uključenosti u donošenje odluka adolescenata povezano s problemima u ponašanju. S druge strane, obiteljska kohezija i podrška roditelja mogu imati zaštitni i kompenzacijski efekt kod adolescenata (Raboteg-Šarić, Brajša- Žganec i Šakić, 2009) što govori da su ovi faktori važni u životu svih adolescenata, a ne samo onih s problemima u ponašanju.

Sudionici su često izražavali percepciju mladih danas kao pretežno nezadovoljne. Nezadovoljstvo vide prisutnim kod većine svojih vršnjaka, a osjećaj nezadovoljstva pretežno povezuju s trenutnom razvojnom fazom, sve većim brojem odgovornosti, manjkom slobodnog vremena i općenitom nesigurnošću. Suočavanje sa školskim obavezama i pronalazak slobodnog vremena istaknuli su se kao izazovi u održavanju svakodnevnog zadovoljstva adolescenata. Školski kontekst su više povezivali s neugodnim osjećajima, stresom i pritiskom. S obzirom na to da škola često negativno utječe na subjektivnu dobrobit adolescenata (Navarro i sur., 2017), nije neobično što su sudionici iznosili veliku opterećenost odgovornostima, stresom i manjkom slobodnog vremena koje navode kao uzroke lošeg raspoloženja i nezadovoljstva. Izrazili su važnost suočavanja s navedenim problemima u školskom kontekstu u svrhu boljeg uspjeha kasnije u životu, s obzirom da se uz usmjerenost na sadašnjost, kod adolescenata sve više javlja interes za budućnost (Anić i Osmanović, 2014), te se usmjeravaju na planiranje svojih koraka koji će ih kasnije dovesti do ostvarenja ciljeva (Brdar i Anić, 2010). Instinktivno usmjeravanje na negativne aspekte života pojavilo se i u prethodnim istraživanjima subjektivne dobrobiti adolescenata (Tadić Vujčić i sur., 2018) koji stoga predlažu specifično usmjeravanje na pitanja o pozitivnim aspektima života, kao i rad s adolescentima na osvještavanju istih.

Razmišljanja sudionika na koja je potrebno dodatno se osvrnuti su ona koja su uslijedila nakon njihove interpretacije i prihvaćanja osjećaja nezadovoljstva. Iskazala se potreba za izražavanjem zahvalnosti za zadovoljenje osnovnih životnih potreba, te

umanjivanjem „manjih“ problema s kojima se svakodnevno suočavaju. U opisivanju svojih doživljaja izražavaju percepciju da nezadovoljstvo mora na neki način biti opravdano, što za svoje probleme smatraju da nisu. Iskazali su se osjećaji srama i opravdavanje prilikom navođenja tipičnih adolescentskih preokupacija poput zabave, izlazaka, romantičnih veza, svađa s prijateljima ili želje za materijalnim stvarima koje nemaju, a koje ne smatraju dovoljno važnim razlozima nezadovoljstva. Osvještavanje osnovnih životnih potreba koje su im zadovoljene, poput sigurnog doma, hrane, pića, roditeljske brige i ljubavi, u očima sudionika isključuje mogućnost brige oko prolaznih srednjoškolskih problema.

Unatoč tome što su se vježbe zahvalnosti pokazale kao poticaji visoke subjektivne dobrobiti (Froh i Sefick, 2008), važno je prepoznati znakove umanjivanja teškoća s kojima se mladi susreću i integriranja odraslih, najvjerojatnije roditeljskih viđenja adolescentskih problema. Moguće je da ovi stavovi predstavljaju mehanizam kompenzacije prilikom zadovoljenja osnovnih životnih potreba u situacijama negativnih iskustava s drugim aspektima života (Navarro i sur., 2017). Također je prisutna reakcija prevladavanja problema sudionika usmjeravanjem na budućnost i prikazivanjem trenutnih situacija takvima da ih trebaju prihvatiti i doživjeti ih „bezazlenima“ jer smatraju da ih u budućnosti čekaju puno teži izazovi od ovih s kojima se sada suočavaju. McCullough, Huebner i Laughlin (2000) naglašavaju da svakodnevni događaji također utječu na dobrobit pojedinca, često putem kumulativnog učinka manjih neugodnih iskustava koji mogu dovesti do većih posljedica od značajnih, bolje prepoznatljivih životnih događaja. Također, odsustvo negativnog afekta ne garantira postojanje pozitivnog afekta (McCullough i sur., 2000) te je potrebno posvetiti se objema sastavnicama subjektivne dobrobiti u radu sa adolescentima na način da se radi na prepoznavanju i prihvaćanju neugodnih osjećaja neovisno o tome smatraju li se oni opravdanim od strane drugih ljudi ili samih adolescenata.

Tadić Vujčić i suradnici (2018) objašnjavaju usmjeravanje na negativne aspekte života kulturnim okruženjem na način da se izražavanje sreće i zadovoljstva u hrvatskom društvu može doživjeti kao „hvalisanje“ stoga je u ovom podneblju veća tendencija sudionika navođenja problema i teškoća s kojima se susreću. U ovom istraživanju bilo je prisutno prvotno usmjeravanje na nezadovoljstvo, neugodne emocije i negativne aspekte odrastanja koje je brzo zamijenila interpretacija da većina tih problema nije opravdana, što je u skladu i s objašnjenjem da doživljavanje osjećaja sreće ovisi i o pripadnosti kolektivističkom ili individualističkom društvu. Pripadnici individualističke kulture će obraćati više pažnje na svoje emocije prilikom procjenjivanja svojeg života nego što će to činiti pripadnici

kolektivističke kulture koji će se više voditi procjenom svojih društvenih odnosa te ju temeljiti na tome koliko ih drugi ljudi smatraju sretnima (Diener, 2013). U ovom istraživanju bilo je prisutno inicijalno usmjeravanje na svoje emocije, a zatim uspoređivanje sudionika sa svojim vršnjacima gdje su navodili zahvalnost za sve što imaju, a drugi nemaju. To se može objasniti time da hrvatsko okruženje u kojem adolescenti odrastaju nije izričito kolektivističko, već su adolescenti pod utjecajem većeg broja kultura čime dolazi do kombinacije navođenja problema i nezadovoljstva s doživljavanjem šire slike svijeta u kojem odrastaju.

Osnovne psihološke potrebe u prijateljstvu

Sudionici su osnovne psihološke potrebe u svojim prijateljskim odnosima objasnili putem dva oblika prijateljstva: odnosa s najboljim prijateljem i odnosa s poznanikom. Rezultati su pokazali da su karakteristike prijateljstva koje su sudionici prvotno opisivali bez teorijskog znanja o osnovnim psihološkim potrebama odražavale određene aspekte potreba za povezanošću, autonomijom i kompetencijom, što govori o intuitivnoj potrebi za zadovoljavanjem povezanosti, autonomije i kompetencije u prijateljstvu kod adolescenata. Kada su sudionici naknadno upoznati s teorijskim postavkama i objašnjenjima pojedine potrebe, detaljnije su objasnili svoje doživljavanje pojedine potrebe i njihovu interakciju u prijateljskim odnosima.

U skladu s nalazima, pokazalo se da sudionici sve tri potrebe percipiraju nužno potrebnima za kvalitetno prijateljstvu u kojem se osjećaju dobro, te obično naginju tim odnosima, što se može objasniti autonomnom motivacijom. Autonomna motivacija usmjerava ponašanje na djelovanje što ga dovodi do više zadovoljavajućih iskustava te veće subjektivne dobrobiti, a ostvarena je samo u odnosima sa sve tri zadovoljene potrebe (Deci i Ryan, 2008a; Milyavskaya i Koestner, 2011). Zadovoljenje samo nekih potreba opravdavaju različitim dinamikama prijateljstva, što ne smatraju nužno narušavanjem svoje subjektivne dobrobiti.

Potrebu za povezanošću percipiraju najvažnijom i najlakše ostvarivom, bez koje ne vide mogućnost uspostavljanja funkcionalnog prijateljskog odnosa. Za povezanost smatraju da može biti zadovoljena neovisno o druge dvije potrebe, za koje navode da nemaju takvu karakteristiku. Drugim riječima, ako je ostvarena povezanost, odnos je moguć bez ostvarivanja autonomije i kompetencije (doduše, ne toliko kvalitetan), no ukoliko su u odnosu

prisutne autonomija i kompetencija, povezanost će gotovo sigurno biti uspostavljena i to kao prva od tri potrebe.

Unatoč važnosti svake potrebe, percipiranje povezanosti kao najznačajnijom potvrđuje i istraživanje Patricka i suradnika (2007) koje ukazuje na jedinstveni značaj utjecaja ostvarene povezanosti na subjektivnu dobrobit u odnosu na ostale potrebe. Potreba za povezanosti istaknula se kao prva potreba koju sudionici ostvaruju i osvještavaju u odnosu s prijateljima. Intimnost i bliskost s prijateljem pružaju im sigurnost koja im je u njihovoj dobi potrebna. Povezanost ostvaruju traženjem i pružanjem pomoći prijateljima, prihvatanjem i podrškom u odnosu. Bliskost s prijateljem kao sa članom obitelji istaknula se kao karakteristika koju su mnogi sudionici rado navodili u opisivanju idealnog prijateljstva. Opuštenost, prihvaćenost i ugodna atmosfera koju osjećaju u svojoj obitelji prenose na odnos s prijateljem što je moguće objasniti tendencijom adolescenata da stvaraju odnose u kojem osjećaju približnu razinu prihvatanja i brige koju su prethodno dobivali od roditelja (Ward i sur., 2010). Pokazivanje interesa, entuzijazam, nježnost, uzajamnu uključenost i poštovanje navode kao preduvjete uspostavljanja povezanosti između prijatelja što govori o karakteristikama odnosa koje treba poticati kod adolescenata u svrhu ostvarivanja odnosa bliskosti i intimnosti.

Potrebu za autonomijom navode kao potrebu koja određuje ozbiljnost prijateljstva, odnosno da ju je potrebno ispuniti u najbližim, intimnim odnosima, ali to smatraju mogućim tek nakon uspostavljanja povezanosti. Autonomiju navode kao preduvjet zadovoljstva odnosom te da za njom ne posežu u trenucima prvih kontakata s vršnjacima. Iskrenost su percipirali kao temelj bliskog prijateljstva, na način da im otvorena komunikacija i autentičnost u prijateljstvu omogućavaju ugodan odnos koji nije narušen niti u situacijama sukoba. Iskrenost im pomaže u tome da su namjere jedne osobe uvijek jasne drugoj osobi te da je komunikacija, ukoliko i dođe do sukoba, uvijek usmjerena na dobrobit obje uključene strane. Uz iskrenost prema drugima, ali i sebi, vežu i mogućnost autentičnosti u svojem ponašanju, što govori o potrebi za samousmjeravajućim ponašanjem, karakteristikom potrebe za autonomijom (Deci i Ryan, 2000). Samostalnost, prihvaćenost od drugih, ali i samih sebe, izražavanje svojeg mišljenja i sigurnost u sebe navode kao karakteristike odnosa za koje smatraju da podupiru njihovu autonomiju. Podrška autonomije definirana je na način da partneri u odnosu osvještavaju stajalište druge osobe, omogućavaju izbor, potiču djelovanje i pokazuju uključenost u odnos (Deci i sur., 2006), stoga osjećaj podrške autonomije od strane prijatelja predviđa osjećaj zadovoljstva, sigurnosti, emocionalne predanosti i prilagođenosti u tom odnosu. Pripadanje i osjećaj da ih prijatelji prihvaćaju, važne su odrednice i školskog

uspjeha (Van Ryzin i sur., 2009), motivacije i visoke subjektivne dobrobiti kod adolescenata (Gallardo i sur., 2016) stoga je u svrhu razumijevanja i poticanja subjektivne dobrobiti u različitim područjima života adolescenata važno podržati ove karakteristike prijateljstva u svrhu uspostavljanja autonomije.

Zadovoljavanje potrebe za kompetencijom kod sudionika se istaknulo najvažnijim u školskom kontekstu. Poticaj na postignuće i ustrajanje, ohrabrivanje i vjera u sposobnosti, ponašanja su koja su im trenutno najvažnija i koja očekuju od svojih bliskih prijatelja, što je u skladu sa životnim razdobljem u kojem se trenutno nalaze. Utjecaj prijatelja prepoznali su važnim u obavljanju svojih obaveza, kada ih prijatelji potiču na učenje ili kada im služe kao uzor u čiju se ambicioznost ugledaju. Učenje od prijatelja i izgradnja karaktera usvajanjem prijateljevih obrazaca ponašanja istaknuli su se kao pozitivne karakteristike koje cijene u prijateljstvu. Ponašanje prijatelja i u drugim istraživanjima se pokazalo značajnim za subjektivnu dobrobit adolescenata, na način da pozitivna ponašanja i podrška od strane prijatelja dovode do manje problema u ponašanju adolescenata (Traylor, Williams, Kenney i Hopson, 2016). U navodima sudionika istaknula se tendencija da cijene i traže interakcije koje ih potiču na uspjeh i efikasnost, kako u odnosu, tako i u ponašanju njih samih. Adolescentima pomoć prijatelja u školskom kontekstu postaje sve važnija pa je i potreba za pronalaskom prijatelja koji mogu i žele pomoći svojim resursima jedan od uvjeta za visokim zadovoljstvom u tom odnosu (Zarbatany, Conley i Pepper, 2004). S obzirom da je osjećaj kompetentnosti među najvažnijim prediktorima zadovoljstva školskim iskustvom adolescenata, a učenici zadovoljni školom više pokazuju tendenciju prema prosocijalnom ponašanju unutar škole (Tian i sur., 2014), važno je omogućiti zadovoljavanje potrebe za kompetencijom u bliskim prijateljskim odnosima, ali i ostalim odnosima u školskom kontekstu. S obzirom da se kompetencija često povezuje s odnosom između učenika i profesora ili učenika i roditelja u školskom kontekstu, ovi nalazi upućuju na podjednaku važnost zadovoljavanja potrebe za kompetencijom u vršnjačkim odnosima.

Karakteristike i održavanje kvalitetnih odnosa

U opisivanju kvalitetnog prijateljstva istaknule su se neke karakteristike odnosa i uključenih pojedinaca. Kompatibilnost, zajedničko provođenje vremena, zajednički interesi i korist koju doživljavaju od prijatelja sudionici navode kao aspekte koji održavaju kvalitetu prijateljstva. Važno je osvrnuti se na korist kojom objašnjavaju zadovoljstvo prijateljstvima u

kojima nisu zadovoljene sve tri osnovne psihološke potrebe. Zarbatany i suradnici (2004) također su identificirali važnost koristi u odnosima kod adolescenata, koja se čak pokazala važnijom nego u odnosima pojedinaca odrasle dobi. Kada prijateljstvo nije iskreno i kada u njemu ne vide budućnost, neki sudionici navode da se okreću metodi traženja koristi od tog odnosa. Ukoliko to prijateljstvo može poslužiti nekoj svrsi, a jedna ili obje strane profitirati od tog odnosa, odnos će procijeniti korisnim i potrebnim, bez obzira što sve njihove potrebe nisu ispunjene. To govori o promišljanju sudionika o najboljem iskorištavanju situacije te traženju najboljeg rješenja za njihovu dobrobit. Naime, važno je naglasiti da ovakvi odnosi mogu osobi kratkotrajno pružiti zadovoljstvo s obzirom da ekstrinzično motivirani ciljevi dugotrajno doprinose negativnom afektu, čak više nego što intrinzično motivirani ciljevi pridonose pozitivnim emocijama i većem zadovoljstvu (Brdar i Anić, 2010). To je potrebno uzeti u obzir prilikom rada i edukacije adolescenata o pozitivnim prijateljskim odnosima na način da ih se uči prepoznati adekvatnu motivaciju prilikom uključivanje u prijateljske odnose i educirati ih o dugoročno kvalitetnijim prijateljstvima.

Postavilo se pitanje kako adolescenti određuju koja prijateljstva su vrijedna truda i rada na njima i u kojima se osjećaju sretno i zadovoljno? Kako procjenjuju jesu li potrebe ispunjene i što ako nisu, a prijateljstvo ipak funkcionira? Za rješenje sukoba i održavanje prijateljstava koja funkcioniraju sudionici predlažu nekoliko opcija rada na odnosu koje im pomažu u održavanju zadovoljstva odnosom.

Ulaganje truda u odnos sudionici opisuju odvajanjem vremena, sklonosti kompromisu i preuzimanjem odgovornosti za svoju ulogu u prijateljstvu. Proučavanje prijateljevog ponašanja i praćenje pokazuje li i druga strana volju za radom, tehnike su kojima sudionici procjenjuju koliko će svoje energije uložiti u taj odnos.

Za održavanje kvalitete odnosa, sudionici navode i izazov suočavanja sa sukobima i narušenim interakcijama s prijateljima. Kao najveći problem navode imenovanje i osvještavanje sukoba te preuzimanje odgovornosti i komunikaciju o nastalom problemu. Razgovor o problemu bez ustručavanja i iskreno ukazivanje na teškoće u odnosu istaknuli su se kao najproduktivnije metode rada na odnosu. Zanimljivo je da su sudionici svjesni važnosti razgovora te da ga lako koriste u kvalitetnim odnosima, no navode teškoće u odnosu koji nije toliko funkcionalan, što su najčešće situacije kada su im vještine komunikacije najpotrebnije. Važno je naglasiti da je prepoznavanje ponašanja koja narušavaju osnovne psihološke potrebe nešto što sudionicima najviše nedostaje u suočavanju sa sukobima koji rezultiraju dugoročnim

posljedicama. Ovi nalazi ukazuju na potrebu educiranja adolescenata o vještinama komunikacije specifično u odnosima u kojima nemaju temelj bliskosti, poštovanja i mogućnosti iskrenog izražavanja svojih potreba. Pristup problemu i odabir načina komunikacije u sukobu stoga je nešto na što treba obratiti pozornost u radu s adolescentima, na način da im se pruži adekvatna edukacija o vještinama poput aktivnog slušanja, asertivnosti i konfrontacije.

Osim zanimljivih praktičnih ideja za rad na odnosu nekih sudionika, drugi sudionici su izrazili potencijalno štetna stajališta da se za pravi odnos ne treba truditi ili ulagati trud te da je svako narušavanje ili početno ne ispunjavanje potreba znak da prijateljstvu „nije suđeno“. Ova vjerovanja potrebno je osvijestiti i razjasniti iluziju o idealnom prijateljstvu koje prestaje u trenutku prvog sukoba. Očita je važnost rada i educiranja adolescenata o potencijalno štetnim vjerovanjima i ponašanjima u međuljudskim odnosima, poput izbjegavanja razgovora, ne ulaganja truda i ne izražavanja svojih potreba kako bi mogli na vrijeme osvijestiti obrasce ponašanja i raditi na njihovom ispravljanju u budućnosti.

S obzirom na to da su mladi motivirani uspostaviti odnose s vršnjacima kako bi ispunili svoje psihološke potrebe i to s onim pojedincima za koje smatraju da im to mogu pružiti (Ward i sur., 2010), zanimljiv je pogled sudionika na odnose u kojima nisu uspjeli zadovoljiti sve osnovne psihološke potrebe, ali navode ih kao odnose kojima su ipak zadovoljni. Prijatelji iz razreda, osnovne škole, četvrti u kojoj su odrasli i slično, osobe su koje i dalje žele zadržati u svojim životima te s kojima i dalje ispunjavaju neke potrebe. Javlja se želja za većim brojem prijatelja i poznanika s kojima održavaju kontakt te podrazumijevaju da nemaju sa svakom osobom u potpunosti blizak, ispunjen i kvalitetan odnos. Također, izgradnjom identiteta i traženjem sebe adolescenti istražuju različite socijalne utjecaje, a tako i odnose s različitim vršnjacima. Potrebu za ne ograničavanjem samo na jednu ili dvije bliske osobe može se objasniti time da su svjesni dinamike prijateljstva te promjena koje se javljaju u prijateljskim odnosima s prolaskom vremena. Održavanjem većeg broja prijateljstava adolescenti pokazuju tendenciju odgađanja gubitka kontakta s pojedincima koji su im nekada predstavljali najbliže ili s pojedincima koji im trenutno koriste za nešto, što u njihovim očima može označavati prolazak vremena i zrelije prijateljske odnose. S obzirom na to da usmjerenost na prijatelje i broj prijatelja raste od rane do srednje adolescencije, proporcionalno s udaljavanjem adolescenata od roditelja (Gallardo i sur., 2016), moguća je tendencija traženja oslonca i rada na većem broju prijateljskih odnosa.

Ograničenja i implikacije za buduća istraživanja

Uz predstavljene nalaze koji daju dublji uvid u dinamiku prijateljstva i subjektivne dobrobiti adolescenata, prisutna su određena ograničenja ovog istraživanja. S obzirom da su sudionici bili učenici gimnazije u Zagrebu, bila je očita visoko razvijena sposobnost izražavanja, iskazivanja mišljenja, raspravljanja s kolegama te zaključivanja o obrađivanim temama. Uključeni sudionici također su bili izabrani za sudjelovanje sukladno njihovoj motiviranosti i prethodno utvrđenoj aktivnosti na nastavi. Uključeni sudionici predstavljaju populaciju gimnazijalaca iz Zagreba koji su inače aktivni, spremni naučiti nešto novo i izraziti svoje mišljenje. U sastavu fokus grupa pazilo se da sudionici nisu samo učenici jednog razrednog odjeljenja već više njih, no u nekim grupama bili su prisutni pojedinci koji su inače bliski prijatelji. Ti odnosi mogli su utjecati na opise koje su sudionici iznosili o njihovim iskustvima u prijateljskim odnosima. U budućim istraživanjima potrebno je uključiti učenike iz drugih gradova, manjih sredina i strukovnih škola kako bi se dobila jasnija slika o drugačijim pogledima na prijateljstvo i subjektivnu dobrobit adolescenata. Također je poželjno uključiti sudionike koji nemaju toliko pozitivna iskustva u prijateljstvu kao što su pretežito imali sudionici ovog istraživanja u svrhu dobivanja uvida u negativne aspekte prijateljstva kod adolescenata. Ono što je ostalo nepoznato nakon raspravljanja o osnovnim psihološkim potrebama u prijateljstvu i rada na kvaliteti odnosa je to što im pomaže, a što otežava u uspostavljanju i održavanju kvalitetnih odnosa u njihovoj okolini, s obzirom da je fokus najviše bio na ponašanju i razmišljanjima članova nekog odnosa, a ne na vanjskim faktorima.

Zaključak

Ovo istraživanje imalo je za cilj koristeći kvalitativnu metodologiju fokusnih grupa steći dublji uvid u načine na koje adolescenti doživljavaju i opisuju subjektivnu dobrobit, u kojoj mjeri doživljavaju subjektivnu dobrobit u svome životu, te u načine na koje vide različite aspekte utjecaja prijateljstva na njihovu subjektivnu dobrobit. Pokazalo se da se doživljaj subjektivne dobrobiti kod sudionika sveo se na opisivanje ugodnih aktivnosti i trenutaka osjećaja sreće. Kao najznačajnije faktore subjektivne dobrobiti adolescenata u fokusnim grupama istaknuli su se odnos s obitelji i prijateljima i uključivanje u ugodne aktivnosti. Sudionici su opisivali pretežni osjećaj nezadovoljstva te se istaknuo stav da mladi danas nisu sretni. Nakon prvotnog izražavanja nezadovoljstva istaknuta je tendencija umanjivanja problema i neprihvatanje svojeg nezadovoljstva kao opravdanog.

Najznačajnija obilježja prijateljstva koja sudionike dovode do visoke subjektivne dobrobiti mogu se povezati s osnovnim psihološkim potrebama, s obzirom da su sudionici spontano iznosili ponašanja karakteristična za zadovoljenost potreba. Osnovne psihološke potrebe u prijateljstvu sudionici percipiraju međusobno isprepletenima te potrebnima za kvalitetan funkcionalan odnos. Potrebu za povezanošću percipiraju najlakše ostvarivom i neovisnom o druge dvije potrebe. Potreba za autonomijom najvažnija im je za određivanje ozbiljnosti odnosa. Potrebu za kompetencijom povezuju sa školskim kontekstom i odnosima koji potiču njihov razvoj i napredak. Potrebe u bliskim prijateljstvima najčešće ostvaruju spontano, no iskazuju svjesno ulaganje truda u situacijama narušavanja potreba. Istaknut je izazov rješavanja sukoba razgovorom te se pokazao nedostatak vještina izražavanja svojih osjećaja i percipiranja ozbiljnosti sukoba. Narušenost potreba ne povezuju uvijek s narušenom subjektivnom dobrobiti, već ponekad takve odnose vide korisnima ako u tom odnosu na neki način profitiraju. Zadovoljenost samo nekih potreba ponekad vide kao prednost u smislu većeg broja prijatelja i ne ograničavanja samo na jednog ili manji broj prijatelja što se može interpretirati odgađanjem zrelijih prijateljskih odnosa i odrastanja ili kao kompenziranje neostvarenih potreba u tim odnosima.

Dobivene nalaze moguće je iskoristiti u radu s adolescentima kako bi se osvijestila važnost kvalitetnih bliskih odnosa, te ih educirati o načinima uspostavljanja i održavanja karakteristika pozitivnih odnosa s vršnjacima koji mogu imati značajan utjecaj na njihovu subjektivnu dobrobit. U praktičnom radu s adolescentima stoga je potrebno raditi na prihvaćanju cijelog spektra osjećaja koje doživljavaju, educirati ih o razvojnim aspektima promjenjivosti osjećaja sreće te raditi na percipiranju pozitivnih aspekata njihovih života.

Literatura

- Ajduković, M. i Urbanc, K. (2010). Kvalitativna Analiza Iskustva Stručnih Djelatnika Kao Doprinos Evaluaciji Procesa Uvođenja Novog Modela Rada U Centre Za Socijalnu Skrb. *Ljetopis Socijalnog Rada*, 17(3), 319-352
- Anić, P. i Osmanović, N. (2014). Vremenske perspektive i subjektivna dobrobit srednjoškolaca. *Napredak : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 154(1-2), 9-28.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S. i Valois, R. F. (2008). Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112–126.
- Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., i Korbin, J. E. (2014). Multifaceted concept of child well-being. U *Handbook of child well-being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective* (str. 1-27). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Braun, V. i Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis In Psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brdar, I. i Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće? *Psihologijske teme*, 19(1), 169-187.
- Camfield, L., Crivello, G. i Woodhead, M.(2009). Wellbeing Research in Developing Countries: Reviewing the Role of Qualitative Methods. *Social Indicators Research*, 90(1),5-31.
- Casas, F. (2016). Children's participation in measuring what matters. *Learning for well-being magazine*,4(1),1-7.
- Crivello, G., Camfield, L. i Woodhead, M.(2009). How Can Children Tell Us About Their Wellbeing? Exploring the Potential of Participatory Research Approaches within Young Lives. *Social Indicators Research*, 90(1), 51-72.
- Crone, E. A. i Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature reviews*, 13, 636-650.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J. i Ryan, R. M. (2006). On The Benefits Of Giving As Well As Receiving Autonomy Support: Mutuality In Close Friendships. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (2006). Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*,9,1–11.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L., i Xuereb, C. (2013) The objective benefits of subjective well-being. U Helliwell, J., Layard, R. i Sachs, J., (ur.). *World Happiness Report* (str.1-35) New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Diener, E., Lucas, R. E. i Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1),1-49.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D. i Oishi, S. (2017). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87–104.
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663–666.
- Dinisman, T., i Ben-Arieh, A. (2016). The characteristics of children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 555-569.
- Eryılmaz, A. (2012). A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 275–289
- Froh, J. J. i Sefick, W. J. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233.
- Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S., i Redwood, S. (2013). Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research. *BMC medical research methodology*, 13(1), 117.
- Gallardo, L. O., Barrasa, A. i Guevara-Viejo, F. (2016). Positive Peer Relationships And Academic Achievement Across Early And Midadolescence. *Social Behavior And Personality*, 44(10), 1637–1648.
- Gibbs, G. R. (2007). *Analyzing Qualitative Data*. London: *Sage Publications Limited*.
- González-Carrasco, M., Casas, F., Viñas, F., Malo, S., Gras, M.E. i Bedin, L. (2017). What Leads Subjective Well-Being to Change Throughout Adolescence? An Exploration of Potential Factors. *Child Indicators Research*, 10(1), 33-56.
- Hamm, J.V. i Faircloth, B.S. (2005). The Role Of Friendship In Adolescents' Sense Of School Belonging. *New Directions For Child And Adolescent Development*, 107, 61-78.
- Huppert, F. A., i So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Klarin, M. (2002). Osjećaj Usamljenosti I Socijalno Ponašanje Djece Školske Dobi U Kontekstu Socijalne Interakcije. *Ljetopis socijalnog rada*, 9(2), 249-258.
- La Guardia, J. G. i Patrick H. (2009). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology*, 49(3), 201- 209.
- La Guardia, J. G., i Ryan, R. M. (2002). A self-determination theory perspective on development within families, school, and society. U F. Pajares i T. Urdan (ur.), *Academic motivation of adolescents* (str. 193-219). Greenwich CT: Information Age Publishing.

- McCullough, G., Huebner, E. S., i Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- Milyavskaya, M. i Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50, 387–391.
- Mishna, F., Wiener, J. i Pepler, D. (2008). Some of my best friends—experiences of bullying within friendships. *School Psychology International*, 29(5), 549–573.
- Nangle, D. W., Erdley, C. A., Newman, J. E., Mason, C. A. i Carpenter, E. M. (2003). Popularity, friendship quantity, and friendship quality: Interactive influences on children's loneliness and depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(4), 546–555.
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F. i Crous, G. (2017). Subjective well-being: what do adolescents say? *Child and Family Social Work*, 22, 175–184.
- Ojanen, T., Sijtsema J. J. , Hawley, P. H. i Little, T. D. (2010). Intrinsic and extrinsic motivation in early adolescents' friendship development: Friendship selection, influence, and prospective friendship quality. *Journal of Adolescence*, 33, 837–851.
- Patrick, H., Knee, C.K., Canevello, A. i Lonsbary, C. (2007). The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457.
- Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A. i Šakić, M. (2009). Life satisfaction in adolescents: the effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Društvena istraživanja*, 18(3), 547-564.
- Ritchie, J. i Spencer, L. (2002). Qualitative data analysis for applied policy research. U A. Bryman i R. G. Burgess (ur.), *Analyzing qualitative data* (str. 173-194). London: Routledge.
- Srivastava, A. i Thomson, S. B. (2009). Framework Analysis: A Qualitative Methodology For Appliedpolicy Research. *Journal Of Administration And Governance*, 4(2), 72-79.
- Tadić Vujčić, M., Brajša-Žganec A. i Franc, R. (2018). Children and Young Peoples' Views on Well-Being: A Qualitative Study. *Child Indicators Research*, 1-29.
- Thomaes, S., Sedikides, C., Van den Bos, N., Hutteman, R. i Reijntjes, A.(2017). Happy To Be “Me?” Authenticity, Psychological Need Satisfaction, and Subjective Well-Being in Adolescence. *Child Development*, 1–12.
- Tian, L., Chen, H. i Huebner, E. (2014). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction at School and School-Related Subjective Well-Being in Adolescents. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 119(1), 353-372.
- Traylor, A. C., Williams, J. D., Kenney, J. L. i Hopson, L. M. (2016). Relationships between Adolescent Well-Being and Friend Support and Behavior. *Children & Schools*, 38(3), 179-186.
- Van Petegem, S., Beyers, W., Vansteenkiste, M. i Soenens, B. (2012). On the Association Between Adolescent Autonomy and Psychosocial Functioning: Examining Decisional

- Independence From a Self-Determination Theory Perspective. *Developmental Psychology*, 48(1), 76–88.
- Van Ryzin, M. J., Gravely, A. A. i Roseth, C. J. (2009). Autonomy, Belongingness, And Engagement In School As Contributors To Adolescent Psychological Well-Being. *Journal Of Youth Adolescence*, 38, 1-12.
- Véronneau, M., Koestner, R. F. i Abela, J.R.Z. (2005). Intrinsic Need Satisfaction And Well-Being In Children And Adolescents: An Application Of The Self-Determination Theory. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24(2), 280-292.
- Ward, P., Lundberg, N., Ellis, G. i Berrett, K. (2010). Adolescent Peer Followership: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Park and Recreation Administration*, 28(2), 20-35.
- Zarbatany, L., Conley, R. i Pepper, S. (2004). Personality and gender differences in friendship needs and experiences in preadolescence and young adulthood. *Study of Behavioural Development*, 28(4), 299-310